

## De KNZB borstcrawl cursus door de ogen van Irma



Op een regenachtige maandagmorgen rij ik om half 7 richting het zwembad voor een contactmoment met de trainers van de borstcrawl cursus. Weinig verkeer mijn kant op, veel in tegengestelde richting. Ik ben snel op de locatie van bestemming.

Een vriendelijke oude dame verwelkomt mij in het zwembad. Ik introduceer mezelf en maak een praatje met haar. Ja, vijf ochtenden per week zijn ze zo vroeg open voor de earlybird banenzwemmers.

Ik betreed het zwembad. Het is heerlijk rustig. Niet qua zwemaantallen, wel qua geluidsniveau. In het doelgroepenbad liggen een aantal ouderen onder leiding van een coach hun banenprogramma te zwemmen. Ze zwemmen rustig hun schoolslagbaantjes, maar houden niet in om bij te praten. Het is echt om te bewegen maar krijgen wel aanwijzingen van de coach.

In het tweede bad, een 25 meter-bad van zes banen liggen veel zwemmers. In de ene helft van het zwembad liggen de "kwekkers". Gezellig met twee of drie naast elkaar blokkeren ze een stuk van het zwembad. Langzaam, gestaag en onder het genot van een gesprek maken ze hun banen. In het tweede deel van dit zwembad liggen een aantal oudere mannen. Ze zwemmen een borstcrawlachtige slag afgewisseld met hangen aan de kant. Ze maken hun meters op hun eigen manier. De badmeester zit in zijn hoge stoel en houdt toezicht op het geheel.

Het derde bad is het 25 meter wedstrijd-bad. Er zijn 12 mensen borstcrawl aan het zwemmen. Twee enthousiaste coaches geven aanwijzingen te. Eén voor één worden de zwemmers naar de kant gehaald voor een filmopname en aanwijzingen. Ze trekken zoomers aan (kleine flippertjes) en oefenen met hun lichaam diverse houdingen, arm op, arm voor, arm achter. Daarna op de rug: hoofd op, hoofd in het water. Dan hun benen. Let op je ligging. Gebruik je benen uit je heupen, niet uit je knieën. Er hangt een gedrevenheid maar ook een heerlijke serene rust op deze vroege maandagmorgen.

Een zwemster uit de gevorderde groep vertelt dat ze altijd aan turnen heeft gedaan en nu beter wil leren zwemmen. Ze heeft een prachtige core stabiliteit. Daar maakt ze dankbaar gebruik van en ze experimenteert met de oefeningen. Ze gaat snel vooruit.

Twee oudere heren vertellen dat ze triatleten zijn. Zelf vinden ze het heerlijk om te zwemmen en ze zijn bloedfanatiek naar elkaar. De coach is vriendelijk en duidelijk: het gaat nu nog niet om de snelheid maar om het verbeteren van techniek. Aan het einde van de les vraagt de trainer of ze moe zijn. Ze moeten beiden lachen: 'ik maak minder slagen maar ga veel sneller! Dus ik voel me heel goed'.

Bij de beginnersgroep zijn de verbeteringen binnen dit uur al te zien. In eerste instantie is de slag een verbastering van de borstcrawl. Aan het einde van de les is er een duidelijke verbetering te zien in de zwemligging, de techniek van de benen en de ademhaling.

Ik word erg enthousiast van deze training. Ik bedenk me wie ik allemaal kan enthousiasmeren mee te doen met een volgende borstcrawl cursus. In ieder geval weet ik dit jaar een cadeau voor kerst voor mijn man: een borstcrawl cursus met alle benodigdheden! Wat een mooi begin van de week.

Irma Duim  
*Accountmanager KNZB*