




**ZWEM
V:4:SE
DAAG**

<p>Schoolslagclinic</p>	<p>Begeleider: Zwemtrainer</p>	
<p>Tijd activiteit: 15 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Wedstrijdbad</p>	
<p>Schoolslag is de slag die door de meeste vrijzwemmers gezwommen wordt. Laat de deelnemers hun schoolslag verbeteren zodat ze tijdens de Zwem4daagse nog sneller zijn!</p>	<p>Benodigdheden: 10 pullbuoys 10 zwembrillen 10 kickboards</p> <p>Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 6+</p>	
<p>Tips & Tricks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Let bij de beenslag op het gebruik van juiste techniek en het volledig sluiten van de benen. • Let bij de armslag op de juiste techniek. 	<p>Organisatietekening:</p>	<p>Uitvoering activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begin de schoolslagclinic met de beenslag. Leg de juiste techniek uit aan de deelnemers en laat ze een aantal banen schoolslagbenen zwemmen. Laat de deelnemers gebruik maken van een kickboard tijdens de oefening. • Laat de deelnemers nu de armslag ervaren. Leg opnieuw de juiste techniek uit aan de deelnemers en laat ze weer een aantal banen oefenen. Laat de deelnemers gebruik maken van een pullbuoy. • Nu de deelnemers de technieken hebben ervaren, kunnen de deelnemers een aantal banen schoolslag zwemmen. De trainer blijft letten op de techniek en geeft tips. • Laat de deelnemers een wedstrijdje zwemmen om te kijken wie de techniek al het beste onder controle heeft!
<p>Opmerking: Alle deelnemers dienen in het bezit te zijn van een zwemdiploma.</p>		