




**ZWEM
V:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE**

Vlinderslagclinic	Begeleider: Zwemtrainer	
Tijd activiteit: 15 minuten	Advieslocatie: Wedstrijdbad	
Vlinderslag is een slag die veel zwemmers lastig onder de knie krijgen. Laat de deelnemers kennis maken met de techniek van deze uitdagende slag!	Benodigdheden: 10 pullbuoys 10 zwembrillen 10 kickboards Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 6+	
Tips & Tricks: <ul style="list-style-type: none"> • Let bij de beenslag op het gebruik van juiste techniek en de volledige slag van het been. • Let bij de armslag op de juiste techniek. 	Organisatietekening:	Uitvoering activiteit: <ul style="list-style-type: none"> • Begin de vlinderslagclinic met de beenslag. Leg de juiste techniek uit aan de deelnemers en laat ze een aantal banen vlinderslagbenen 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 vlinderslag 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!
Opmerking: Alle deelnemers dienen in het bezit te zijn van een zwemdiploma.		