




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

<p><b>Clinic duiken</b></p>	<p>Begeleider: Zwemtrainer</p>	
<p>Tijd activiteit: 15 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Wedstrijdbad</p>	
<p>Goed kunnen duiken is van groot belang bij wedstrijdzwemmen. Een goede duik kan je al direct een voorsprong opleveren ten opzichte van je tegenstander.</p>	<p>Benodigdheden: 1 startblok</p> <p>Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 6-12</p>	
<p>Organisatietekening:</p>		<p>Uitvoering activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat één deelnemer plaatsnemen op het startblok.</li> <li>• De deelnemer plaatst zijn voorkeursvoet voor op het startblok en de andere voet op de achterkant van het startblok. Het gewicht van het lichaam moet rusten op het achterste been, dat in een hoek van 90 graden staat.</li> <li>• De deelnemer bukt voorover en pakt met beide handen de rand van het startblok vast.</li> <li>• Op het fluitsignaal van de begeider zet de deelnemer zich af met zijn achterste voet en zet krachtig af, ook met hulp van de handen.</li> <li>• In de lucht plaatst de deelnemer de handen boven op elkaar en drukt hij/zij de kin tegen de borst. Op deze manier heeft de deelnemer het minste weerstand wanneer hij/zij in aanraking komt met het water.</li> <li>• Bij een goede duik raken de handen eerst het water en volgt de rest van het lichaam daarachteraan. Wanneer je in het water gedoken bent, richt je je handen zo snel mogelijk richting het wateroppervlak om zo snel mogelijk te kunnen beginnen aan je zwemslag.</li> </ul>
<p><b>Opmerking:</b> Alle deelnemers dienen in het bezit te zijn van een zwemdiploma.</p>		