



**ZWEM
V:4:SE
DAAG**

Initiatief van de  knzb

Stroomlijnen, rompspanning, voelen en weerstand	Begeleider: Zwemtrainer
Tijd activiteit: 20 minuten	Advieslocatie: Wedstrijdbad
Tijdens deze clinic worden de deelnemers bekend met het principe van MijnZwemcoach. Ze krijgen een klein inkijkje in het 12 weken durende trainingstraject door een klein deel van de borstcrawltechniek aan te leren. Tijdens deze clinic zwemmen de deelnemers banen in een 25- of 50-meterbad.	Benodigdheden: 10 zoomers 10 zwembrillen 10 pullbuoys 1 Mijnzwemcoach 10 kickboards trainersshirt Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 18+
Tips & Tricks: <ul style="list-style-type: none"> • Laat de deelnemers na elke opdracht terug zwemmen of steeds 25m doorzwemmen. • Laat de deelnemers afhankelijk van niveau 50-100m borstcrawl doorzwemmen met accent op stroomlijnen bij de afzet en rompspanning, • Laat de deelnemers meedenken wat er gezwommen wordt ter afsluiting van de clinic. 	Organisatietekening:
Opmerking: Informeer de deelnemers na afloop over het aanbod van Mijnzwemcoach: borstcrawl cursussen, clinics, personal training en online trainingsschema's. Zie www.mijnzwemcoach.nl	



Uitvoering activiteit:

- Laat de deelnemers rustig 100 meter inzwemmen. De slag is naar keuze.
- Laat de deelnemers afzet + borstcrawlbenen onderwater doen (bij gevorderden met vliederslag-kicks) met variaties in de armhouding:
 1. Armen vóór, op schouderbreedte
 2. Armen breder dan schouderbreedte (positie Y)
 3. Armen horizontaal naast je (volledige weerstand)
 4. Armen in stroomlijn (geef uitleg over de juiste houding)
 5. Armen in supermanhouding (1 arm voor, 1 arm achter)
 6. Idem andere arm voor
 7. Idem met armwissel in onderwaterfase
 8. Armen van voor naar achteren brengen
 9. Armen van achteren naar voren brengen
- Laat de deelnemers afzet in stroomlijn + borstcrawlbenen onderwater doen (bij gevorderden met vliederslag-kicks) met variaties vanuit stroomlijn:
 1. 1e afzet naar voren kijkend / 2e afzet juiste hoofdhouding
 2. 1e afzet voeten in spitstand / 2e afzet voeten geflex / 3e juiste houding
 3. 1e afzet benen gespreid / 2e afzet benen bij elkaar houden
- Voor rompspanning tijdens zwemmen, met zoomers
 1. Borstcrawlbenen zwemmen in HALO (handen los voor je); om de beurt in optimale stroomlijn (strekken van top tot teen, handen op elkaar) en ontspannen (handen los, spanning los), weer optimale stroomlijn, enz.
 2. Armen langs lichaam, idem rustig borstcrawlbenen; schouderactivatie. Kies voor beide schouders tegelijk of een afwisseling van de schouderbladen.
- Sluit af met allerlei estafette vormen of nostalgische zwemslagen.