



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

Borstcrawl (beenslag)	Begeleider: Zwemtrainer
Tijd activiteit: 20 minuten	Advieslocatie: Wedstrijdbad
Tijdens deze clinic raken de deelnemers bekend met het principe van MijnZwemcoach. In deze clinic krijgen ze een klein idee van het 12 weken durende trainingstraject door een klein deel van de borstcrawltechniek aan te leren. De deelnemers zwemmen in 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"> • Kies afhankelijk van niveau een aantal van de volgende opdrachten. • Afhankelijk van het niveau kan je alles ook met vlinderslag-kicks doen. • 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.

- Borstcrawlbenen met zoomers, met plank.
Laat de deelnemers elke opdracht 25 meter uitvoeren:
 1. Hoofd in juiste houding naar beneden, adem halen aan de voorkant.
 2. Armen in supermanhouding, dus: 1 arm op het plankje, andere naast lichaam. Adem hierbij opzij aan de kant waar de arm achter is.
 3. Borstcrawlbenen waarbij het plankje verticaal wordt gehouden;
 - a. plankje boven water
 - b. plankje half onderwater
 - c. plankje helemaal onderwater

- Borstcrawlbenen met zoomers, zonder plank.
Laat de deelnemers elke opdracht 25 meter uitvoeren:
 1. Borstcrawlbenen zonder plank, zo ver mogelijk onderwater in stroomlijn.
 2. Borstcrawlbenen in supermanhouding, eerst zo ver mogelijk onderwater.
 3. Borstcrawlbenen op de zij, armen in supermanhouding, aan wateroppervlakte.
 4. Opdracht 3 + halverwege wisselen van kant
 5. Opdracht 4 + bovenste arm naar plafond
 6. Borstcrawlbenen onderwater met hele draai om de lengteas (rechtsom, linksom, beiden)

- Sluit af met allerlei estafette vormen of nostalgische zwemslagen.