




**ZWEM
V:4:SE
DAAG**

Borstcrawl (armslag)	Begeleider: Zwemtrainer	
Tijd activiteit: 20 minuten	Advieslocatie: Wedstrijdbad	
Tijdens deze clinic worden de deelnemers bekend met het principe van MijnZwemcoach. Ze krijgen 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: • Laat de deelnemers eventueel eerst de juiste hoge elleboog op het droge oefenen. • Laat de deelnemers meedenken wat er gezwommen wordt ter afsluiting van de clinic.	Organisatietekening:	Uitvoering activiteit: • Laat de deelnemers rustig 100 meter inzwemmen. De slag is naar keuze. • Kies een aantal van de onderstaande opdrachten. Alle opdrachten zijn met zoomers en worden 25 meter gezwommen. Opdracht 1: met plank, bijleggen van 1 arm op plank, adem opzij, 25m één kant. Opdracht 2: idem bijleggen om en om rechts/links, plank aan achterkant vasthouden. Opdracht 3: Opdracht 1 en 2 zonder plank. Opdracht 4: bijleggen met oksel aantik. Opdracht 5: tijdens overhaal aantikken billen – oksel – hoofd. Opdracht 6: bijleggen met hand halverwege losschudden. Opdracht 7: bijleggen met oksel – plafond – oksel. Opdracht 8: idem met naam/ telefoonnummer schrijven in lucht. Opdracht 9: gewoon overhalen, maar accent op achter uitduwen en met duim langs lichaam tot oksel. Opdracht 10: dubbele overhaal. Opdracht 11: dubbele insteek voor (golfje met handen maken). Opdracht 12: slepen. Opdracht 13: achter bijleggen.
Opmerking: Informeer de deelnemers na afloop over het aanbod van Mijnzwemcoach: borstcrawl cursussen, clinics, personal training en online trainingsschema's. Zie www.mijnzwemcoach.nl		• Sluit af met allerlei estafette vormen of nostalgische zwemslagen.