



RW, maart 18

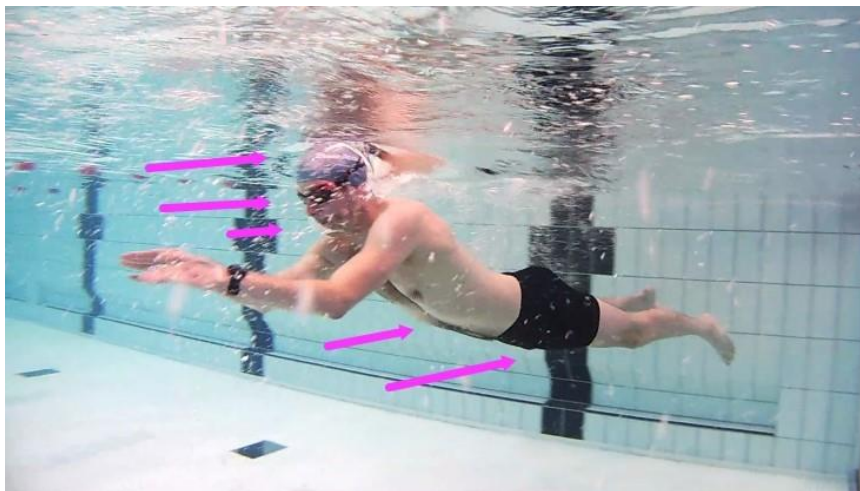
Zwemanalyse van	RW
Datum	Maart 2018
Link naar filmpjes	Via Wetransfer
Analist	Claudia

Je hebt nu het meest aan:

- Ligging: horizontaal voor minder weerstand
- Ademhaling: Timing ademhaling en doorhaal
- Beenslag: juiste techniek = minder weerstand
- Daarna: Doorhaal: pak effectiever water

Hoi - Het gaat goed met zwemmen! Maar uiteraard hebben we nog wel enkele verbetertips voor je.

Screenshots



Tips

Afzet en stroomlijn

Als je afzet, dan heb je veel weerstand van het water. Het is lastiger om vanuit hier de borstcrawl te starten.

Tip:

Gebruik de afzet om snelheid te maken en om meteen een goede ligging te krijgen:

- Handen op elkaar
- Oren tussen je bovenarmen
- Nek ontspannen
- Kijk richting bodem
- Glijd onder water





RW, maart 18



Je **start na de afzet snel** met je zwemslag. Eigenlijk is dat zonde, want de snelheid die je uit je afzet haalt rem je af nu door met te vroeg je armen / benen te gaan bewegen.

Tip: Zet af en glij onder water door. Maak gebruik van de afzetsnelheid. Start de beenslag op het moment dat je snelheid vermindert.



Ligging:

Je ligt nog iets te diep met je benen. Met een meer horizontale ligging wordt alles makkelijker: ademhaling / overhaal / doorhaal.

Tip:

- Veel stroomlijnen (afzetten en lang maken)
- Veel aandacht voor drijven / balans

Oefening:

Maak het jezelf makkelijk bij het verbeteren van je borstcrawltechniek: zwem je training deels met zoomers (korte zwemvliezen) voor een hogere ligging. (overigens ook prima te gebruiken als je al wel borstcrawl kunt zwemmen)



RW, maart 18

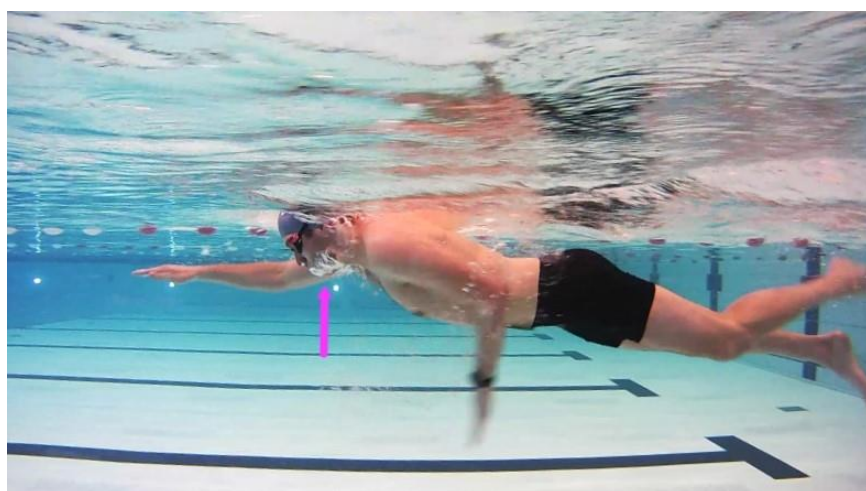


Je hoofd houdt je prima. Je blik is richting de bodem. Dat werkt in je voordeel bij een goede ligging.



Ademhaling:

Je blaast elke slag uit onder water. Prima!



Hier zie je dat vanaf de zijkant.



RW, maart 18



Je tilt je hoofd boven water om adem te halen. Op zich is dat in het begin prima om borstcrawl te leren, dan weet je zeker dat je geen water binnen krijgt. Het heeft ook nadelen, namelijk;

- Ligging met schouders en heupen niet in dezelfde lijn
- Grote compenserende beenbeweging
- Moeilijker om effectief door te halen.

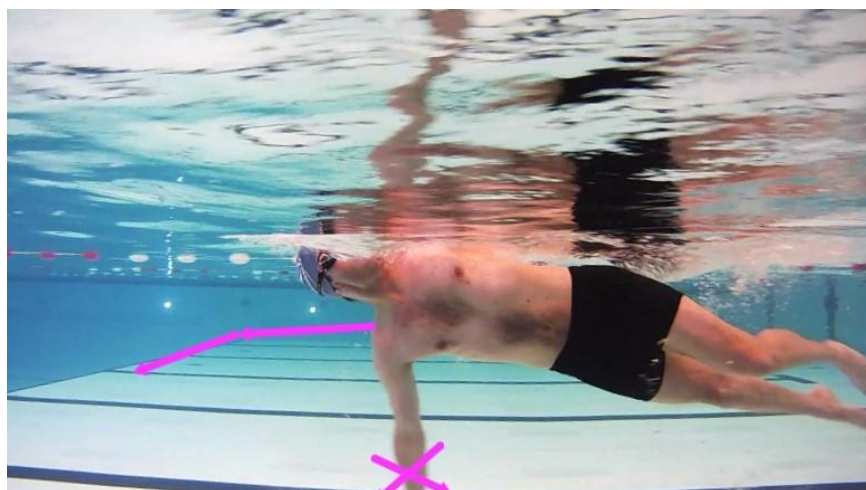
Tip: Probeer de hoogte af te bouwen, dus draai via de zijkant om te ademen en kijk of je lager boven het wateroppervlak kunt blijven met je mond.



Let bij de ademhaling op de timing van je arm.

Als je ademhaalt, dan wil je het liefste 'steun' van je arm hebben. Dat lukt niet als die onder je zit.

Tip: Hou bij het ademen je arm langer voor. Als oefening: Voel je oor op je bovenarm. Je start de doorhaal als je andere hand boven water ter hoogte van je hoofd is.





RW, maart 18



Linkerarm:

Je snijdt mooi in het water.

Tip:

Pas op dat je niet te ver overkruist. Blijf bij het insteken en doorstrekken recht voor je schouder.



Bij het doorstrekken zijn wel veel waterbellen te zien. Dat betekent dat je meer waterweerstand creëert met insteken.

Tip:

Steek doelgericht in, met weinig waterbellen.



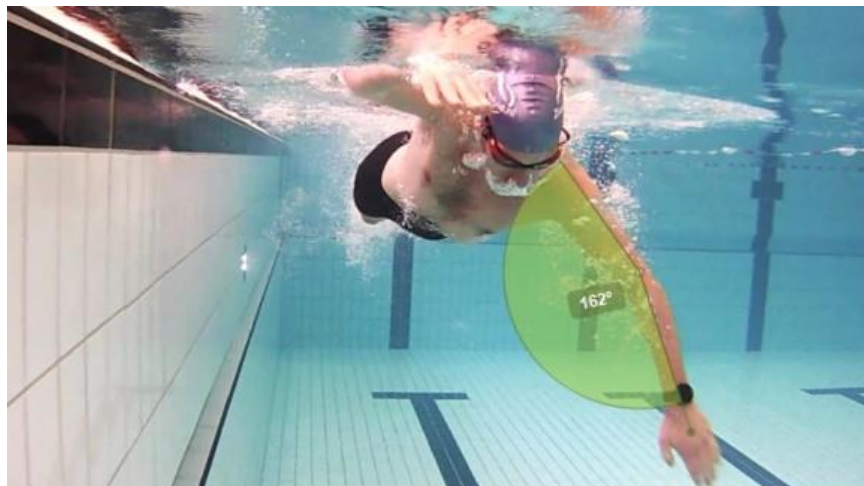
Je hand zakt naar beneden. Eigenlijk duw je jezelf daardoor omhoog. Maar het zorgt er niet voor dat je vooruit komt.

Tip: strek goed door naar voren, en ga vandaar de doorhaal starten waarbij je je hand en onderarm naar beneden laat wijzen. Elleboog blijft hoog!





RW, maart 18



Je haalt door met een grote hoek. Dan kun je minder effectief het water wegduwen. Eigenlijk wil je graag dit zien:



En van de zijkant ziet de doorhaal er zo uit:

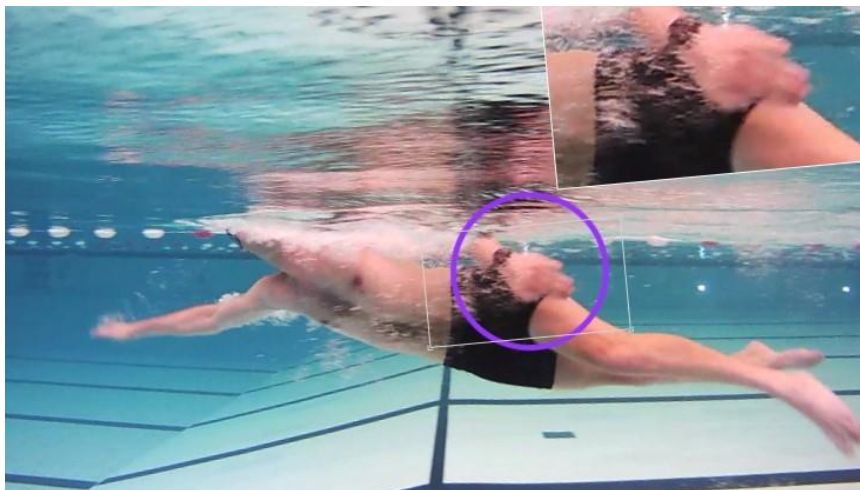


RW, maart 18



Je arm is dus te gestrekt en dan kun je minder effectief doorhalen.

Tip: de ideale hoek is halverwege de doorhaal (ter hoogte van je schouder) tussen de 90 en 110 graden. Volg de roze lijn.



Let op dat je op het eind van de doorhaal nog steeds je handpalm loodrecht op de waterrichting hebt staan. Hier draai je al eerder weg met je pink naar achteren en dan mis je de kans om nog extra lang door te halen. Als het goed is voel je je triceps.

Oefening:

Zwem met paddels, maar laat het elastiek heel los zitten. Dan voel je – wanneer je het verkeerd doet – dat er water tussen de paddel komt.



RW, maart 18



Rechterarm:

Deze hand zit mooi recht voor je schouder. Top!

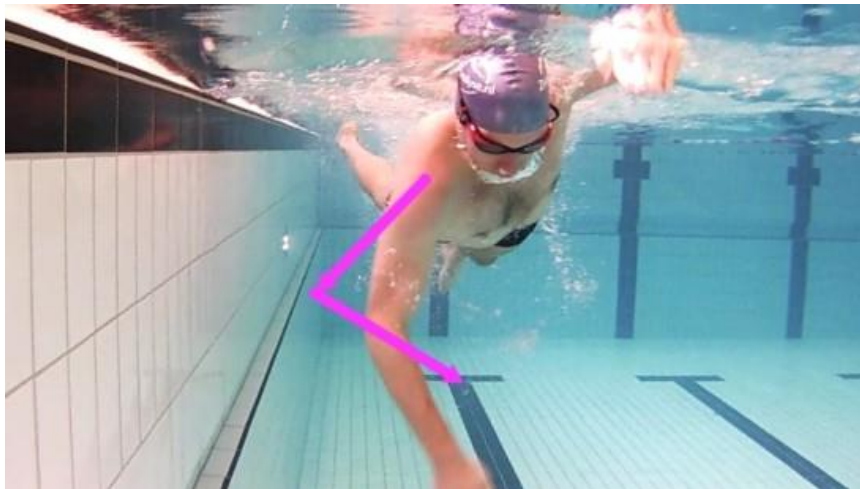


Let ook aan deze kant erop dat je je arm niet laat zakken, maar dat je meteen water pakt.



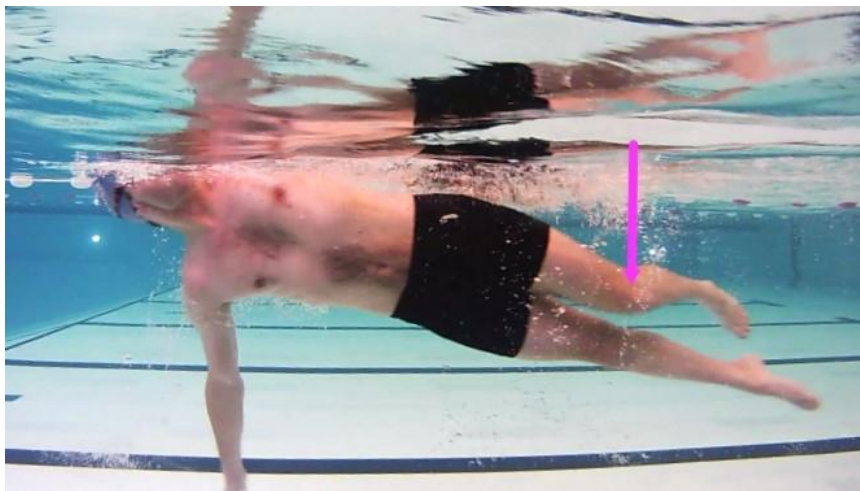
Het gevolg van een arm die naar beneden zakt is dat je een niet effectieve hoek hebt bij et doorhalen.

RW, maart 18



Tip:

Volg de roze lijn.



Beenslag:

Je maakt de beweging nog erg vanuit je knie. Dat geeft weerstand en remt je af.

Tip:

Maak een beweging alsof je een loszittende slipper uitschopt. De bovenkant van je voet is het stuwvlak. Houd je benen lang, zodat het water er onderdoor kan stromen.

Oefening:

Oefen in diep water en verticale positie de beenslag. Hou een lang lijf, tenen richting bodem van het bad.

Gebruik eventueel zoomers (korte zwemvliezen). Dit zorgt ervoor dat je 'vanzelf' de juiste beentechniek oefent en de waterdruk met de wreef vd voet voelt.





RW, maart 18



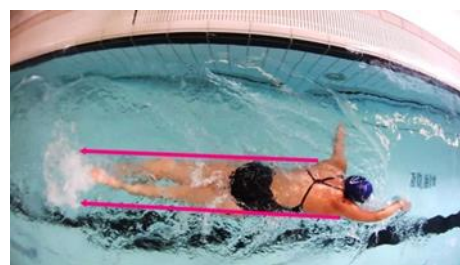
Je benen gaan ver uit elkaar. Het voelt dan alsof een ankertje uitgooit achter je.

Tip:

Hou je voeten dicht bij elkaar. Ze hebben de bewegingsruimte van een emmer.

Oefening:

Zwem 400 meter. Daarbij wissel je per 50 meter af: 50 meter met pullbouy (voel dan hoe dicht je benen bij elkaar blijven) en 50 meter zonder pullbouy (houd dan je benen in dezelfde positie)



Veel zwemplezier en succes!

- Volg ons op [Facebook](#) voor leuke zweminfo en last-minute aanmeldingen
- Kijk op de [website](#) wat we doen
- Train in de zomer gratis met ons mee

Ken je meer mensen die mee willen doen, stuur de info gerust door.

Op Facebook kun je een [recensie](#) achterlaten over je zwemervaringen.

Zwemmateriaal (10% korting via [zapswimgear.com](#) (kortingscode BC2018))

**Paddels –
Finis Agility**



Geschikt voor:

- Het aanleren van de juiste doorhaal techniek (paddel klappt weg bij verkeerde techniek)
- Powertraining voor gevorderde zwemmers (meer armspierkracht voor de borstcrawl)

Let op: maat S / M / L – afhankelijk van hand

[www.zwemanalyse.nl](#)

Fazantenkamp 544 | 3607 DD Maarssen | 06 36 207 161 | KVK: 56433840 | BTW: 852123061B01 | Bank: NL21ASN80708436501



RW, maart 18

Zoomers



Geschikt voor:

- Het aanleren van de juiste beentechniek (ineffectieve voet en beenbeweging lukt niet meer)
- Een betere ligging / meer snelheid (hulpmiddel bij borstcrawl techniek leren)
- Powertraining gevorderde zwemmers

Plankje



Geschikt voor:

- Het aanleren van de juiste beentechniek
- Diverse techniek oefeningen
- Benen training voor gevorderde zwemmers

Pullbouv



Geschikt voor:

- Betere ligging (meer drijfvermogen benen)
- Juiste beentechniek (je benen kunnen niet ver uiteen)

Snorkel



Geschikt voor:

- Aanleren borstcrawl (je hoeft niet op alles tegelijk te letten)
- Nek-, schouder-, rugklachten (je kunt je hoofd in lijn met je romp houden en nek ontspannen)
- Afwisseling in je training voor gevorderde zwemmers

Tempo Trainer



Geschikt voor gevorderde zwemmers:

- Snelheid omhoog bij te lage slagfrequentie
- Aanleren van constante zwemsnelheid

Mashbag



Geschikt voor:

- Het meenemen van je trainingsmaterialen
- Het snel laten drogen van trainingsmateriaal

MP3 speler



Geschikt voor:

- Eindeloos zwemmen met muziek of luisterboek
- Werkt zonder oortjes!