

## Timing van het ademen

Vind je de ademhaling bij het zwemmen lastig? Grote kans dat je onvoldoende gebruik maakt van je 'steun'-arm. Leer je steunarm te gebruiken en er komt meer rust in je slag. En je hebt voldoende tijd om te ademen zonder dat je het gevoel hebt dat je onder water zakt.

### **Te weinig steun..**

Stel je haalt adem en op dat moment is je arm onder je (de oranje lijn)



### **Dan gebeuren er twee dingen:**

- 1) Je zinkt.  
Oorzaken: Je tilt je hoofd op te ademen en bent daarmee uit balans. Bovendien zorgt de arm die je overhaalt ervoor dat je naar beneden geduwd wordt.
- 2) Je verprutst je doorhaal. Je aait een beetje door het water, maar van een effectieve en krachtige doorhaal is geen sprake.  
Oorzaak: je ligt nog op je zij, daardoor kun je je arm niet de meest gunstige positie brengen om door te halen.

### **Wat dan wel?**

Wat je nodig hebt is een steunarm tijdens het ademen (de groene lijn). Daardoor zink je niet. Én door langer te wachten voordat je de doorhaal start wordt de doorhaal krachtiger.

Drie oefeningen om een steunarm te oefenen:

- Op het moment van ademen, strek je arm goed door recht voor je schouder. Wijs naar de overkant en leg je oor op je bovenarm. Draai rustig je hoofd opzij om te ademen.
- Bijleggen. Start met beide armen gestrekt voor en haal 1 arm door. De andere arm start pas op het moment dat beide armen weer voor zijn.
- Verlies je ook bij de bijleg-oefening je steunarm als je ademhaalt? Neem dan een pullbouv in je hand en pak die over in je andere hand. Zo kun je nooit te vroeg starten.

NB: bijleggen is echt bedoeld als oefening. Normaal start je de doorhaal namelijk op het moment dat je overhaal-hand langs je gezicht komt.

Als je het systeem van steunarm door hebt kun je de slagfrequentie weer opvoeren, zodat je steunarm geen 'dead-spot' wordt (een moment in je slag waarin er geen voorwaartse snelheid is).

Meer weten of een keer onder begeleiding uitproberen? Neem contact op met zwemanalyse.

**Meer weten over borstcrawl? | Kijk op [www.zwemanalyse.nl](http://www.zwemanalyse.nl) | voor techniektips & trainingen**

**Gratis zwemtraining in de zomer!**