



Crawl

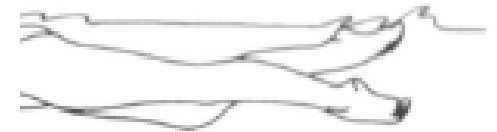
Leerlijn

Leerlijn crawl

- ▶ Beenbeweging
- ▶ Ademhaling
- ▶ Armbeweging
- ▶ (Coördinatie armen–benen)
 - Beginsituatie!!!
 - IIn kunnen drijven op buik en rug (→ vormspanning).
 - IIn kunnen aquatisch ademen.

Beenbeweging

- ▶ De benen bewegen vooral op en neer.
- ▶ De beweging start uit de heup.
- ▶ **Voetpositie** (→ strek voet, draai voetzool naar binnen, draai knie naar binnen)



Ademhaling

- ▶ Hoofd draait enkel rond lengteas lichaam
- ▶ Inademen als duim (aan zelfde kant als inademen) de dij raakt
- ▶ Gebruik het juiste ritme (→ hoofd is kort boven water om in te ademen, maar is lang onder water.)



Armbeweging

- ▶ Vingers gaan diep onder water, elleboog wijst naar buiten
- ▶ Gebruik weinig slagen om overkant te bereiken
- ▶ Hou de hand gespannen tijdens de stuwing onder water
- ▶ Duw het water krachtig naar de voeten
- ▶ Na het insteken arm strekken, vingers in zwemrichting
- ▶ Armbeweging start traag (insteken en zakken), maar versnelt naar het einde



Coördinatie armen – benen

- ▶ **2-takt** (afstandszwemmen/goede drijfhouding)
 - Per armcyclus 2 beenslagen (gekruiste coördinatie)
 - Tel: 1-2
- ▶ **6-takt** (korte afstand/mindere drijfhouding)
 - Per armcyclus 6 beenslagen (gekruiste coördinatie)
 - Tel: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Werkvormen

▶ Estafettes

- Voorwerpen (balletjes, plankjes, ...) verzamelen van andere groep.
- Puzzelspel, kwartetspel, ...

▶ Kijkwijzers

- Zorg voor eenvoudige kijkwijzers met telkens 1 aandachtspunt/ kijkwijzer

▶ Slangvormen

- Eenvoudige integratie van kijkwijzers
- Differentiatie binnen de groep