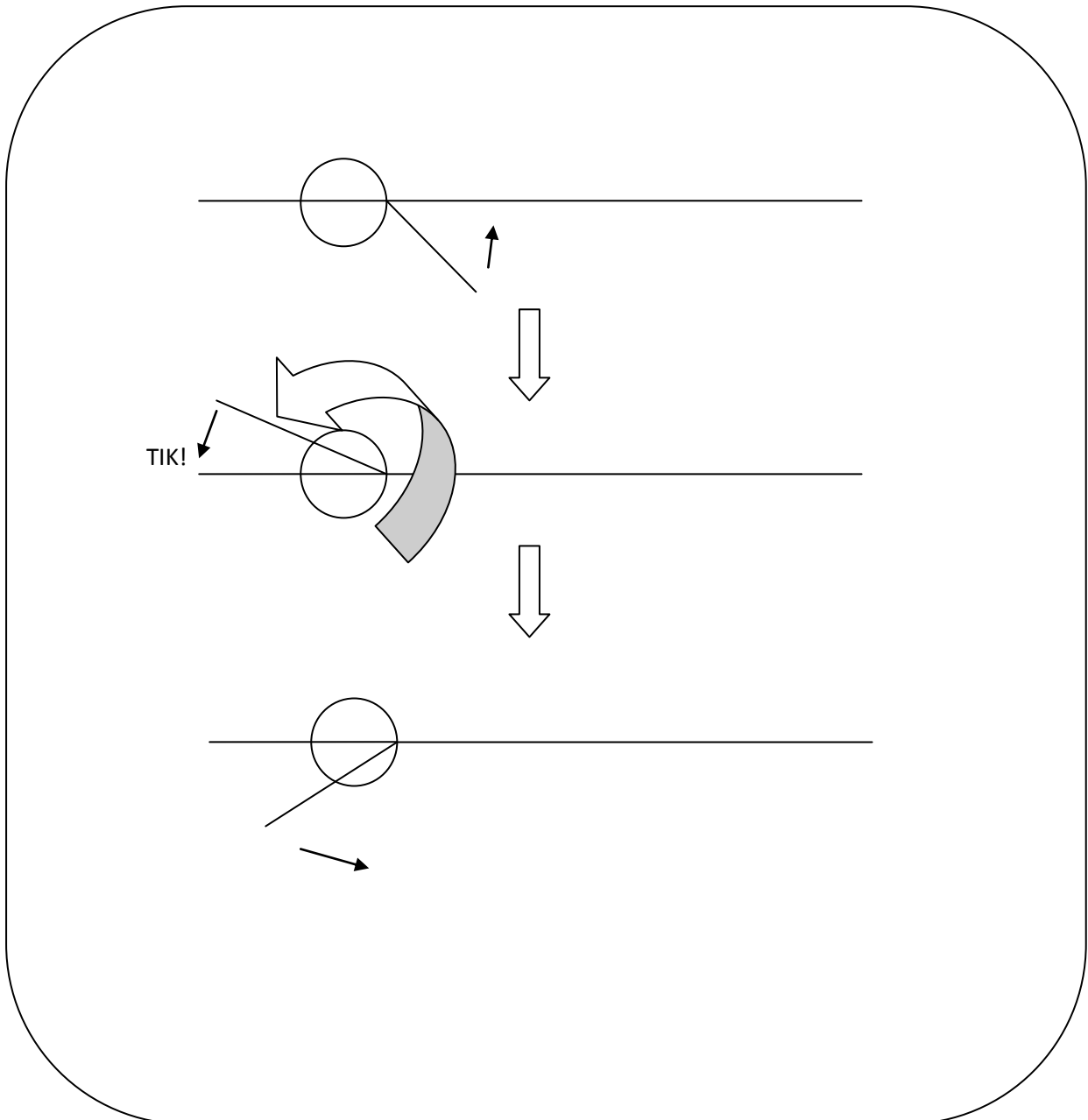


Kijkwijzer 1 – Armbeweging crawl

Afslag zwemmen

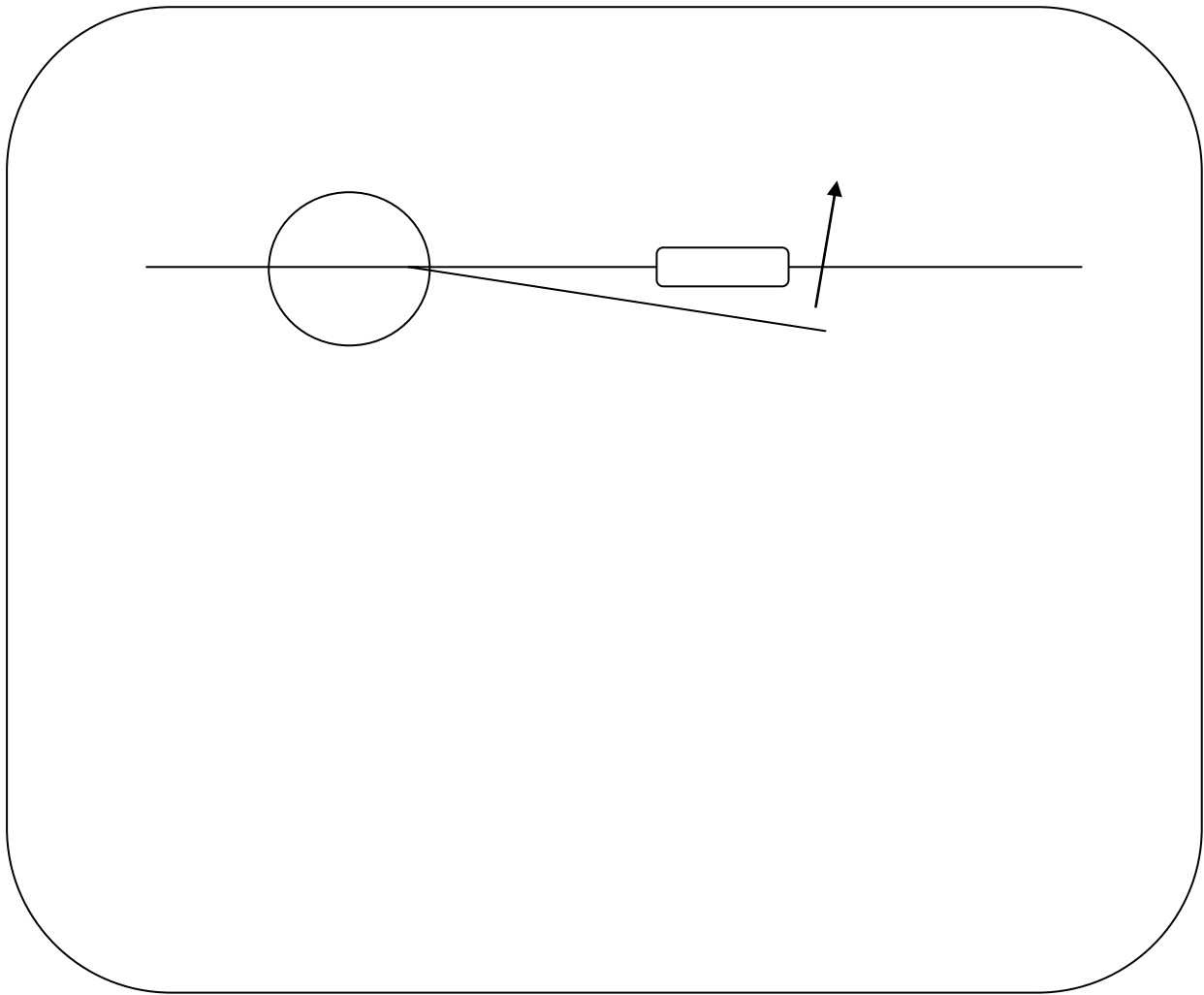
Aandachtspunt: Tik telkens je hand.



Kijkwijzer 2 – Armbeweging crawl

Afslag zwemmen

Aandachtspunt: Haal je hand voorbij je zwembroek/badpak uit het water.



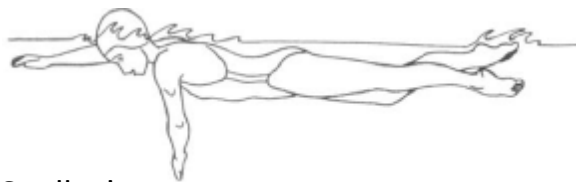
Kijkwijzer 3 – Armbeweging crawl

Afslag zwemmen

Aandachtspunt: Versnel je beweging naar achter!



Traag!



Sneller!



Snelst!