

schoolslag voor beginners 2.



Normkaart schoolslag ^{2.1}

Gefaseerd en met de juiste techniekbeschrijving

1. Benen

De beenbeweging begint en eindigt met een pijlfase (rustmoment).

De heupbuiging mag niet groot zijn (de kniebuiging is belangrijker).

Een correcte houding van het stuwvlak door;

de voet te hoeken (optrekken)

de voet naar buiten te draaien zodat

de binnenkant van de voet en het onderbeen kan gebruikt worden om het water weg te duwen

De stuwving van de benen is versnellend (kro-ko-dil).

2. Ademen

De zwemmer brengt het hoofd uit het water als de hielen het zitvlak naderen (alleen het hoofd).

Het hoofd is opnieuw in het water als de beenstuwving start.

3. Armen

De zwemmer beschrijft een grote taart met zijn handen, snijdt ze in twee delen en duwt de stukje opzij.

De handen spreiden gebeurt met de pink opwaarts, de handen komen samen met de duim opwaarts.

Op het einde van het spreiden, wijst de elleboog naar de zijkant van het zwembad en zit de hand onder de elleboog.

4. Coördinatie

De handen komen naar de borst op het moment dat de hielen het zitvlak naderen.

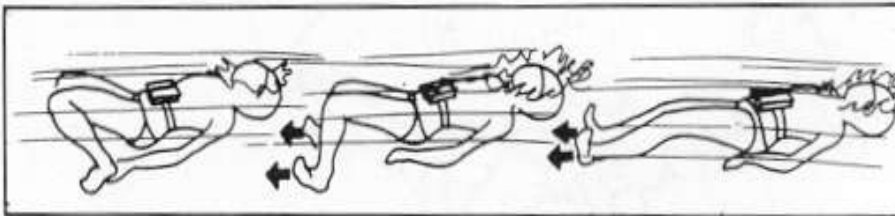
Oefenstof 2.2

Beenbeweging schoolslag op de rug

We starten de beenbeweging van schoolslag met oefeningen op de rug. Net zoals bij de beenbeweging van crawl heeft deze het voordeel van een visuele controle en maakt het ademen eenvoudiger. Kinderen met problemen kunnen oefenen op het droge of / en aan de muur en begeleid door de lesgever.

Oefening 1: op de rug in een gestrekte positie met de armen naast het lichaam een met de beenbeweging van schoolslag. Beginners worden aangeraden onmiddellijk met een drijfgordel te werken. Op deze manier kan het kind zich concentreren op de beenbeweging.

Technische tips bij de beenbeweging schoolslag: elke beenbeweging eindigt met een glijfase (voeten aangesloten). De hielen naderen het zitvlak (of in deze oefening de handen), de knieën komen niet uit het water. De knieën worden lichtjes gespreid om het ideale stuwvlak (binnenkant onderbeen en voet) te kunnen benutten. Op het

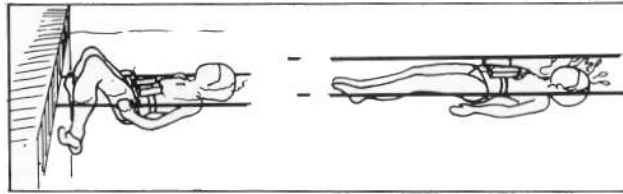


moment dat de hiel de handen raakt, worden de tenen opgetrokken en naar buiten gericht (de welgekende kapstok voeten). Duw

vervolgens het water naar achteren. De voeten blijven in kapstok positie tot benen opnieuw gestrekt en aangesloten zijn. Als de tenen elkaar raken, start de volgende glijfase.

Eventuele problemen in oefening 1: Op het droge kan eenvoudig de correcte positie van de voeten worden aanvoeld. Vanuit zit kunnen de hielen gemakkelijk naar het zitvlak worden gebracht. Op het verst mogelijke punt, worden de Hiele opgetrokken en zullen de voeten met een cirkelvormig traject opnieuw samenkomen. Laat hen ook het verschil aanvoelen (en zien) tussen gestrekte en opgetrokken voetposities zowel op het droge als in het water. Dergelijke contrasten geven kinderen een vorm van inzicht. Op die wijze kan ook het verschil tussen hielen naar buiten (bij crawl) en hielen naar binnen (bij schoolslag) gemakkelijk worden geoefend.

Deze oefening kan ook t aan de muur worden uitgevoerd. Zorg voor een goede positionering van de voeten (kapstokhouding) en hou de handen dichtbij de hielen, ondersteun op dat moment de schouders van het kind en geef instructies. Dan pas zal het kind zich rustig en gestroomlijnd afduwen van de muur.



Om te voorkomen dat de knieën te veel worden opgetrokken (uit het water komen), kan de zwemmer een plankje boven het bekken houden. De zwemmer krijgt de tip om het plankje niet (of slechts zachtjes) met de knieën aan te raken.

Oefening 2: vanuit een ruglingse positie waarbij de handen een plankje vasthouden ter hoogte van de borst, maakt de zwemmer de beenbeweging van schoolslag. Laat de zwemmer duidelijk het verschil aanvoelen tussen de binnenwaartse (de hielen naderen het zitvlak) en de buitenwaartse posities van de voet (de stuwing of cirkelvormige beweging).



Beenbeweging in buiklig

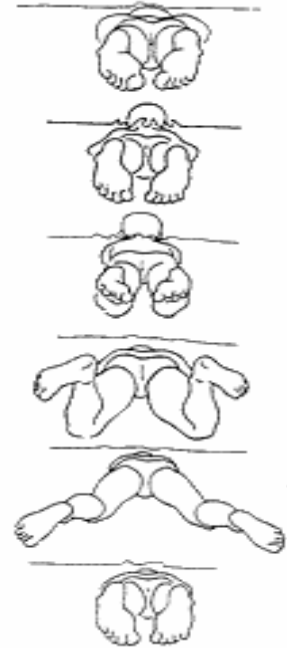
Kinderen mogen alleen oefenen op de buik als de beenbeweging op de rug correct is.

Oefening 3: Kinderen liggen op de buik en op een plankje. De handen houden het plankje vast en het aangezicht is uit het water. De

beenbeweging van schoolslag wordt uitgevoerd zoals beschreven in voorgaande oefening.

Oefening 4: Na een afstoot in pijl maakt de zwemmer een of twee trage beenbewegingen. Het is belangrijk dat de twee bewegingen duidelijk gescheiden worden door een glijfase. De oefening is zowel op de rug als in buiklig mogelijk. Als de beenbeweging vrij correct verloopt mag de lesgever het correcte ritme invoeren. De hielen komen traag naar het zitvlak, de voeten zich traag positioneren, en de cirkelvormige beweging zal geleidelijk versnellen. De maximale snelheid wordt bereikt als de voeten zijn aangesloten. Dan volgt een glijfase en wordt dit rustmoment even aangehouden.

Tips bij de technische uitvoering van oefening 4: als de zwemmer voelt dat de snelheid tijdens de glijfase sterk begint te dalen, start de volgende tegenbeweging van schoolslag (traag). Op dat moment wordt het hoofd (niet de schouders) uit het water gelift. De zwemmer kan inademen.

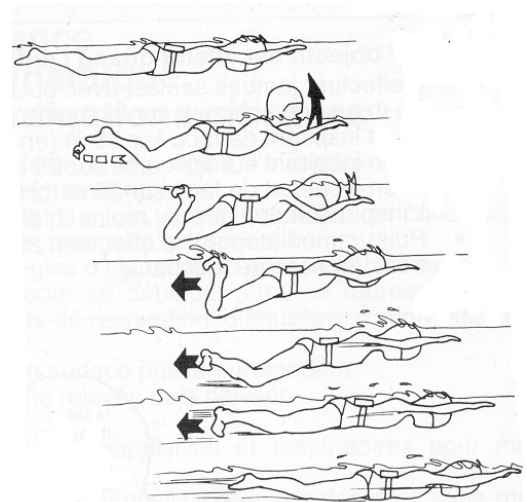


Ademhaling

Oefening 5: vanuit buiklig met een zwemgordel, het aangezicht in het water, benen aangesloten, armen afwaarts en de handen aan de dij. Bij het begin van de tegenbeweging van de benen zal de zwemmer inademen. We zullen proberen de ademhaling van schoolslag onmiddellijk te combineren met de beenbeweging. Bij het inademen zal de zwemmer de kin in het

water blijven houden. Als de stuwende beweging van de benen start zal het aangezicht opnieuw in het water komen en volgt de krachtige versnelling van de benen, gevolgd door een lange glijfase. We streven naar een korte (tot zeer korte) inademing. Als de oefening te moeilijk is, kan een plankje onder het lichaam waarschijnlijk een oplossing bieden.

Dezelfde oefening kan ook met de armen in opwaartse positie. Het inademen zal plaatsvinden tijdens het begin van de tegenbeweging van de benen, ...



Armbeweging schoolslag

Bij de armbeweging van schoolslag moeten we vermijden dat de kinderen te vroeg komen ademen en krampachtig hun hoofd uit het water willen houden.

Oefening 6: in buiklig met een knievlotter tussen de dijen, het aangezicht in het water en de handen in het verlengde van het lichaam, maakt de zwemmer de armbeweging van schoolslag. De beenbeweging wordt door het gebruik van de knievlotter verhinderd, maar niet als storend ervaren. De handen maken een grote taart, snijden ze in twee en schuiven de stukjes opzij.

Technische tips bij de uitvoering van oefening 6:
spreid de armen met de pink naar boven, verander op het breedste punt en laat dan de duimen opwaarts komen. Deze beweging wordt ook versnellend uitgevoerd. Als de handen niet meer worden gezien (vanuit zij aanzicht) start het samenbrengen van de handen.

Oefening 7: vanuit buiklig met een drijfgordel, het aangezicht in het water en de armen in het verlengde van het lichaam aan de muur. De zwemmer stoot rustig af en maakt één of twee armbewegingen. Liefst zonder de benen te gebruiken. In een volgende stap kan de zwemmer na de eerste armbeweging een beenbeweging opstarten. Het hoofd kan boven water worden gehouden en geeft de kinderen een grote succeservaring (zij kunnen schoolslag zwemmen).