

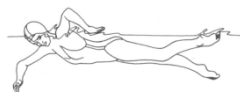
# Normkaart Crawl – niveau 1

Naam: .....

## Benen

- De benen bewegen vooral op- en neer.

**Fout: de benen maken een fietsende beweging.**



- de juiste voetpositie krijg je als volgt; strek eerst de voet, draai dan de voetzool naar binnen en daarna de knie naar binnen.

**Fout: de voetpositie (wreef) staat fout om water achterwaarts te verplaatsen.**



## Ademen

- Laat het hoofd rond de lengteas van het lichaam draaien hoofd.

**Fout: de zwemmer lift het hoofd.**



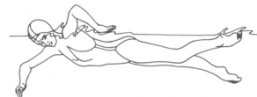
- Inademen als de duim (aan dezelfde kant van het inademen) de dij raakt.

**Fout: de zwemmer zal inademen voor de duim de dij raakt (aan dezelfde kant van het inademen).**



- Gebruik het juiste ritme: het hoofd is kort boven water om in te ademen, maar blijft langer onder water (op het einde wordt de lucht naar buiten geblazen).

**Fout: het hoofd blijft te lang boven water.**



## Armen

- De vingers gaan diep onder water en wijzen naar de bodem; Op dat moment wijst de elleboog naar buiten.

**Fout: de hand gaat niet diep onder water en/of de elleboog wijst naar achter.**



- Gebruik weinig armslagen om de overkant te bereiken.

**Fout: de zwemmer gebruikt te veel armslagen. De frequentie van de armbewegingen is te hoog.**

- Hou de hand (pols en vingers) gespannen tijdens de stuwing onder water.

**Fout: de hand is ontspannen.**



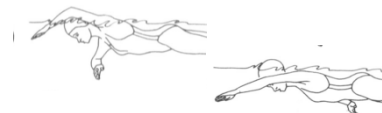
- Duw het water krachtig naar de voeten, op het einde raakt de duim de dij.

**Fout: het water wordt niet naar de voeten geduwd of de hand komt uit het water voor de zwembroek.**



- Na het insteken strek je de arm (de vingers wijzen waar je naartoe zwemt), laat de hand diep water pakken en duw het water richting voeten.

**Fout: de ingestoken hand gaat onmiddellijk naar de bodem.**



- De armbeweging is in het begin (insteken en zakken) traag, en snel op het einde (als de hand de dij nadert).

**Fout: de snelheid van de armbeweging onder water is altijd gelijk.**

## Lichaamspositie

- Het lichaam blijft horizontaal gestroomlijnd (beweeg het hoofd zo weinig mogelijk)

**Fout: het lichaam ligt bergop. Het lichaam is niet opgespannen en/of gestrekt.**

