

Normkaart

Schoolslag - niveau 1



Naam en voornaam kandidaat:

Benen

- De beenbeweging begint en eindigt met een pijlfase (rustmoment).
Fout: de beenbewegingen volgen elkaar in een snel tempo op (er is geen rustmoment).



- De heupbuiging mag niet groot zijn (de kniebuiging is belangrijker).
Fout: de knieën komen onder de buik.



- 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
Fout: de voet- en de onderbeenpositie zijn niet optimaal geplaatst om water achterwaarts te verplaatsen. Doordat de voet niet is opgetrokken of doordat de voet naar binnen is gedraaid



- De stuwung van de benen is versnellend (kro-ko-dil).
Fout: de stuwung van de benen gebeurt altijd op dezelfde snelheid.

Ademen

- De zwemmer brengt het hoofd uit het water als de hielen het zitvlak naderen.
Fout: de zwemmer brengt het hoofd te vroeg uit het water (de armbeweging is nog bezig met stuwen).



- Het hoofd is opnieuw in het water als de beenstuwung start.
Fout: het hoofd is nog steeds uit water als de beenstuwung start (het lichaam is dan nog niet gestroomlijnd).



Armen

- De zwemmer beschrijft een grote taart met zijn handen, snijdt ze in twee delen en duwt de stukje opzij.
Fout: het spreiden van de armen is veel te breed, (de handen verdwijnen uit het gezichtsveld van de zwemmer).



- Pink naar boven tijdens het spreiden, pink naar onder tijdens het samenbrengen.
Fout: de handen worden niet juist gepositioneerd



- Op het einde van het spreiden, wijst de elleboog naar de zijkant van het zwembad en zit de hand onder de elleboog.
Fout: tijdens de armstuwung wijst de elleboog naar onder en naar achter en blijft de hand op dezelfde hoogte van de elleboog.

Coördinatie

- Als de hielen het zitvlak naderen (kniehoek van 90°) moeten de handen dicht bij elkaar zijn (met ellebooghoek van 90°).
Fout: de hoek 90° - 90° klopt niet.

