

Voorbeelden schema's techniekverbetering

Oefeningen techniekverbetering crawl reeks 1: armbeweging

- **25m**: met 1 arm zwemmen + 25 m volledig crawl zwemmen. Herhaal deze oefening 2 maal. 1 arm vooraan gestrekt houden, met de andere arm zwemmen. Let goed op: vooraan de arm helemaal uitstrekken
- **25m** afslag zwemmen (eerst de ene arm zwemmen, de hand aantikken en dan pas met de andere arm zwemmen) + 25m naar keuze
- **50m** met buisjes tussen de vingers zwemmen (om de handen goed gestrekt te houden) (telkens een halve lengte crawl zwemmen en een halve lengte naar keuze)
- **25m** in zo weinig mogelijk slagen naar de overkant zwemmen. Goed lang blijven drijven tussen elke slag!
- **25m** met duim het been aanraken voor de arm uit het water wordt gehaald (lange armbeweging)

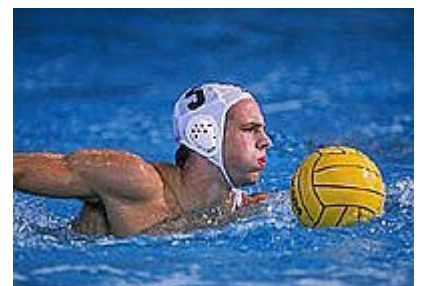
www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs



Oefeningentechniekverbetering crawl reeks 2: ademhaling

- **50m** met plankje zwemmen, beenbeweging crawl. Hoofd onder water en goed uitblazen. Om te ademen hoofd naar boven brengen.
- **50m** waterpolo crawl: crawl zwemmen met het hoofd boven water. MAAR het hoofd moet stil blijven en mag niet bewegen van links naar rechts. Telkens een halve lengte de oefening doen, de andere helft gewoon zwemmen met hoofd onder water
- **50m** Om de 3 slagen ademen. Goed uitblazen onder water.

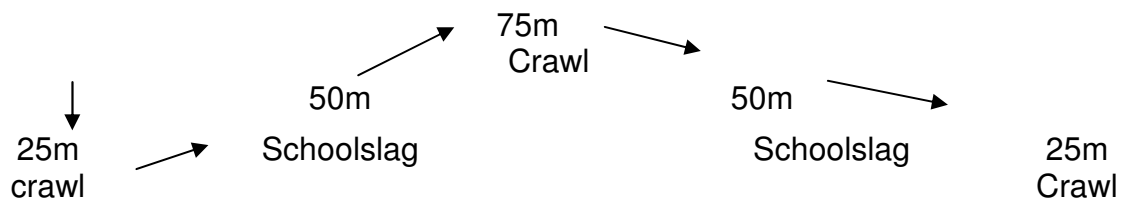


www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs

Conditieoefening reeks 1

- Piramide



(tussen elke oefening 10 of 15 sec rusten)

- Onder water zwemmen (waarschuw de leerkracht als je aan deze oefening begint!)
Afstoten aan de kant en zo ver mogelijk onder water zwemmen, de rest van de lengte gewoon verder zwemmen in schoolslag

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs



Conditieoefening reeks 2

- 50m schoolslag (traag beginnen en elke lengte snel eindigen)
- 10sec rust
- 50m schoolslag (traag zwemmen, heel lang drijven)
- 10 sec rust
- 50m schoolslag (traag beginnen en elke lengte snel eindigen)
- Onder water zwemmen (waarschuw de leerkracht als je aan deze oefening begint!)
Afstoten aan de kant en zo ver mogelijk onder water zwemmen, de rest van de lengte gewoon verder zwemmen in schoolslag

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs