
Techniek- en coördinatieoefeningen Wedstrijdzwemmen

Hannah Schellekens

13 augustus 2021

Inhoudsopgave

1	Introductie	2
2	Vlinderslag	2
2.1	Been-/golfslag	2
2.2	Armen en timing	3
2.3	Overig	3
3	Rugslag	3
3.1	Benen en ligging	3
3.2	Armen	4
3.3	Tempo	4
4	Schoolslag	4
4.1	Benen	4
4.2	Stroomlijn en timing	5
4.3	Armen	5
4.4	Overig	6
5	Borstcrawl	6
5.1	Benen	6
5.2	Rotatie	6
5.3	Armen	7

6 Keerpunten	7
6.1 Werkvormen	7
6.2 Fallbackkeerpunt	7
6.3 Rolkeerpunt	8
7 Starts	8
7.1 Duikstart	8
7.2 Rugslagstart	9

1 Introductie

In dit document heb ik allerlei techniek oefeningen verzameld die ik gedurende mijn zwemcarrière heb ontdekt. Ze staan ongeveer gegroepeerd op slag en doel. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat ze alleen voor die slag en dat doel te gebruiken zijn. Verder, neem niet alles te letterlijk en wees creatief! Veel plezier, joe. Misschien is het handig.

2 Vlinderslag

2.1 Been-/golfslag

- Vlinderslag benen met armen bij de heupen, golfbeweging maken vanuit de borst.
- Vlinderslag benen op de rug met armen bij de heupen, golfbeweging maken vanuit de borst.
- Vlinderslag benen op de rug met armen in stroomlijn, let op korte felle slagen.
- Vlinderslag benen met armen voor, houd ze hoog parallel met de waterlijn (eventueel met plankje).
- Vlinderslag benen onderwater in stroomlijn op de buik/rug.
- Vlinderslag benen onderwater, begin met een grote beenslag en maak ze steeds kleiner.
- Vlinderslag benen onderwater, begin met een kleine beenslag en maak ze steeds groter.
- Vlinderslag benen op de zij – met stroomlijn, of één arm onder.
- Vlinderslag benen per 4/5/6 seconden of slagen roteren op de buik, zij, rug, zij, buik, ...
- Vlinderslag zonder armen en zonder benen (dus alleen met core).
- Vlinderslag benen rechtop in het water.

2.2 Armen en timing

- Vlinderslag armen (met/zonder pull-buoy).
- Vlinderslag hele slag met één arm.
- n slagen met alleen de linkerarm, n slagen met alleen de rechterarm, n hele slagen (en varianten).
- Linkerarm, beide armen, rechterarm, beide armen, alleen ademen bij enkele armslag of alleen ademen bij dubbele armslag.
- Wrikken voor gevolgd door felle afzet naar achteren.
- Telkens doorhalen met beenslag en uitdrijven, daarna armen rustig terugsteken naar voren.
- Snoeken: telkens naar de bodem duiken en na de afzet (boven water) een vlinder armslag maken en weer naar de bodem zwemmen.
- Vlinderslag met vuisten.

2.3 Overig

Adem Vlinderslag met ademhaling elke slag, 1 op 2, niet ademen, 2 wel en 1 niet, etc.

Ligging Vlinderslag armen met felle borstcrawl benen.

Volhouden Per baan 3 slagen vlinderslag, en de rest van de baan borstcrawl. Maakt het makkelijker om op langere afstanden vlinderslag te oefenen en wel goede vorm te behouden.

3 Rugslag

3.1 Benen en ligging

- Rugcrawl benen met armen bij de heupen.
- Rugcrawl benen met armen bij de heupen en langzaam het lichaam roteren.
- Rugcrawl benen met armen bij de heupen, langzaam het lichaam roteren, en de armen telkens tot 22.5°, 45°, 67.5°, 90° omhoog meenemen (en terug).
- Rugcrawl benen met één arm achter en één arm voor gestrekt (superman).
- Rugcrawl benen in stroomlijn.
- Rugcrawl benen, één arm in stroomlijn en de andere arm 90° omhoog naar het plafond zwaaien.
- Rugcrawl benen, met beide armen 90° omhoog naar het plafond zwaaien.
- Rugcrawl benen op de zij.
- Rugcrawl benen per 4/5/6 seconden roteren op de buik, zij, rug, zij, buik, ...
- Rugcrawl benen, groot beginnen en beenslag steeds kleiner maken.
- Rugcrawl benen, klein beginnen en beenslag steeds groter maken.
- Rugcrawl (benen, techniek oefening of hele slag) met bekertje op het voorhoofd.
- Rugcrawl benen rechtop in het water.

3.2 Armen

- Bijleggen bij de heupen.
- Alleen linker of rechter arm, blijf goed roteren met rustmoment bij de heupen.
- n keer rechter arm, n keer linker arm.
- Per armslag de arm recht naar boven enkele seconden zo hoog mogelijk vasthouden.

- Per armslag boven een extra keer je hand draaien (duim eruit pink erin).
- Rugcrawl met dubbele overhaal.
- Rugcrawl met dubbele doorhaal.
- Eén arm gestrekt voor, één arm gestrekt achter, telkens tegelijkertijd boven water wisselen inclusief lichaamsrotatie.
- Rugcrawl met vuisten.
- Rugcrawl met schouder/neus/voorhoofd aantikken of combinatie.

3.3 Tempo

- Rugcrawl met vlinderslag benen, probeer per beenslag één armslag te maken.
- Kin op de borst en een zo hoog mogelijke slagfrequentie zwemmen (spinnen).

4 Schoolslag

4.1 Benen

- Schoolslag benen op de buik (met/zonder plank).
- Schoolslag benen op de buik in stroomlijn.
- Schoolslag benen op de rug in stroomlijn.
- Schoolslag benen verticaal in het water (met/zonder stroomlijn/handen boven water). Kan eventueel dicht tegen de muur om knieën niet naar voren te laten gaan.
- Schoolslag benen waarbij je telkens met je hielen je billen aan probeert te raken.
- Schoolslag benen met pull-buoy tussen de bovenbenen, houd de knieën bij elkaar.
- Schoolslag benen met een steeds snellere beenslag.
- Schoolslag benen telkens heel snel alleen een linkerbeenslag, en daarna heel snel een rechterbeenslag, met plank.
- Schoolslag benen rechtop in het water.

4.2 Stroomlijn en timing

- Schoolslag armen met telkens een enkele vlinderslag beenslag.
- Hele slag met afwisselend een schoolslag beenslag, en een enkele vlinderslag beenslag.

- Hele slag met afwisselend 1 schoolslag slag en 1 vlinderslag slag.
- Hele slag met telkens één armslag, en 2, 3, 4, . . . beenslagen in stroomlijn onder water. Probeer goed te stroomlijnen en onderwater te blijven.
- Hele slag met na elke slag 1, 2, 3, 4, 5, . . . seconden uitdrijven in stroomlijn.
- Schoolslag benen met als uitgangspositie je armen ingetrokken met je handen naast je oren. Bij iedere beenslag snel en zo goed mogelijk stroomlijnen. Daarna de armen weer terugtrekken naar de uitgangspositie.
- Houd een tennisbal tussen de kin en de borst.
- Hele slag onderwater op de buik.
- Hele slag onderwater op de rug.
- Hele slag onderwater, begin op de buik, draai per slag door naar de rug, buik, rug, etc.

4.3 Armen

- Schoolslag armen (met/zonder pull-buoy).
- Wrikken op de buik naar binnen en naar buiten (outsweep).
- Schoolslag armen met borstcrawl benen.
- Schoolslag met vuisten.
- Schoolslag met flexibeam onder de oksels.

4.4 Overig

Ademhaling Samengestelde rugslag inademen bij de doorhaal, uitademen tijdens de overhaal.

5 Borstcrawl

5.1 Benen

- Borstcrawl benen met plank.
- Borstcrawl benen met plank rechtop in het water.
- Borstcrawl benen in stroomlijn (eventueel rustend op pull buoy).
- Borstcrawl benen met één arm voor en één arm achter (superman), adem laag aan de open kant.
- Borstcrawl benen rechtop in het water.

- Borstcrawl benen op de zij.
- Borstcrawl benen per 4/5/6 seconden roteren op de buik, zij, rug, zij, buik, ...
- Borstcrawl benen begin met een grote beenslag en maak deze steeds kleiner.
- Borstcrawl benen begin met een klein beenslag en maak deze steeds groter.
- Borstcrawl benen begin met een langzaam tempo en maak deze steeds sneller.
- Borstcrawl benen begin met een snel tempo en maak deze steeds langzamer.
- Borstcrawl benen met tennisbal tussen de kin en de borst.

5.2 Rotatie

- Borstcrawl benen met handen bij de heupen en schouders/heupen gecontroleerd roteren.
- Eén arm voor, andere arm achter, kijk recht naar beneden en telkens 4/5/6 seconden of 2/4/6 slagen benen zwemmen, daarna een armslag maken en wisselen van zij.
- Idem, maar dan wrikken met je voorste arm.
- Idem, maar dan met 3 slagen per rotatie.
- Idem, maar houd je achterste arm hoog en klaar om in te steken (eventueel op tempo).

5.3 Armen

- Borstcrawl armen met pull buoy.
- Borstcrawl met oksel aantikken.
- Borstcrawl waarbij je je duim langs je lichaam haalt bij de overhaal.
- Borstcrawl met schouder aantikken.
- Borstcrawl armen voor bijleggen.
- Borstcrawl met één arm, andere arm bij de heupen.
- Borstcrawl waarbij je de armslag telkens overdreven lang maakt (voor en achter).
- Borstcrawl hele slag en bij iedere overhaal je arm schuin omhoog bewegen en daarna insteken.
- Borstcrawl met vuisten.
- Borstcrawl met dubbele overhaal.
- Borstcrawl met dubbele doorhaal.
- Bij de overhaal: schouder, omhoog, schouder, insteken.
- Bij de overhaal: schouder, omhoog, schouder, voor, schouder, omhoog, schouder, achter, schouder omhoog, schouder, insteken.

6 Keerpunten

6.1 Werkvormen

- Vanaf 15 meter aanzwemmen en keerpunt maken.
- Begin afstanden halverwege het bad.
- Meet de tijd van de 5m tot de 10m na de afzet.
- Zwem in de breedte van het bad.

6.2 Fallbackkeerpunt

- Aanzwemmen en met 2 handen aantikken.
- Met 2 handen tegen de muur gaan staan, dan één arm onderlangs en de andere arm bovenlangs.
- Aanzwemmen en met 2 handen aantikken, daarna zo klein mogelijk draaien zonder af te zetten.

6.3 Rolkeerpunt

- Op de grond liggen en op signaal zo snel mogelijk zo klein mogelijk maken.
- In het water drijven en zo snel mogelijk zo klein mogelijk maken.
- Koprool maken vanaf de kant in het water.
- Koprool maken met sprong van de bodem.
- Koprool maken met sprong van de bodem en met de voeten naast elkaar tegen de muur eindigen.
- Keerpunt maken vanuit sprong van de bodem naar de muur.
- Aanzwemmen, de muur aantikken en een koprool maken.
- Op de rug afzetten en naar de buik draaien.
- Rugcrawlkeerpunt: zwem naar de muur en tel het aantal slagen van de vlaggetjes tot je de muur aanraakt, zet de volgende keren het keerpunt in na één slag minder.

7 Starts

7.1 Duikstart

- Met kikkersprong het water in.
- Ga gehurkt met de tenen over rand van de kant staan. Houd de kin op de borst en armen over je benen en rol in het water. Kan met lage kant, muurtje of startblok.
- Staan met tenen over de rand, armen in punt schuin naar onderen wijzen, kin op de borst en naar voren laten vallen.
- Idem, maar dan naar voren springen op het kantelpunt.
- Tenen over de rand, door de knieën, en naar voren duiken.
- Duiken over een slurf.
- Duiken door een hoepel.
- In tweetallen: één zwemmer duikt, de andere zwemmer slaat met een plank tegen de muur en probeert daarna zo snel mogelijk tegen de duiker aan te slaan (reactiespel).
- Blijf op één been op het startblok staan voor je het water in duikt.
- Sta klaar om te duiken en ga langzaam naar voren tot je het kantelpunt bereikt en in het water valt, blijf zo lang mogelijk staan.

7.2 Rugslagstart

- Zeehond op de kant: probeer de rug zo hol mogelijk te trekken.
- Liggen op de kant met handen naast je buik en zo snel mogelijk de zeehond positie aannemen.
- Rugslagstart vanaf het trappetje.
- Rugslagstart met enkel de afzet.
- Rugslagstart over een slurf heen.