



Zwemstijlen

twijfel is voordeel aan de zwemmer 

A swimmer wearing a dark swim cap and goggles is shown from the chest up, splashing water with their hands. The swimmer is looking down at their hands, which are cupped together. The background is a blurred pool of water. The entire image has a dark, monochromatic overlay.

Schoolslag

Hoe zit dat nu met benen schoolslag?

- Schoolslag: een totaalbeeld

<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
<ul style="list-style-type: none"> • borst > nooit over 89° ook niet bij afduwen KP • cyclus VERPLICHT, behalve bij KP en A 	<ul style="list-style-type: none"> • NIET boven 15 m na S of KP • per cyclus boven water 	<ul style="list-style-type: none"> • gelijktijdig (niet afwisselend) • ellebogen onder behalve bij A en KP • niet voorbij heuplijn behalve na S en KP 	<ul style="list-style-type: none"> • gelijktijdig (niet afwisselend) • voeten buitenwaarts tijdens duwfase • voeten mogen boven water, indien geen BEWUSTE neerwaartse beweging volgt >>> behalve EENMAAL na S en KP, vóór 1^{ste} schoolslag beenbeweging • Geen horizontaal vlak meer 	<ul style="list-style-type: none"> • niet staan • niet stappen





Case: beeld je het volgende in. Een zwemmer (200m schoolslag) tikt op 100m snel aan. En doet schijnbaar tik -tik (plat hand en toppen)

Groen: oké voor mij

Blauw: twijfel

Oranje: uitsluitingsvorstel





De dubbele kick: hoe goed zijn onze ogen?

- Bovenop gaan staan
- Iedereen **MOET** kijken, maar twijfel is voordeel zwemmer
- **VAR**: ander meetinstrument





Rugslag



**Wat weet jij over het
keerpunt rug? Gebruiken
we dezelfde norm?**



KEERPUNT RUGSLAG 1

- in rugligging blijven = < 90°

- muur raken met enig lichaamsdeel vooraleer te keren

keren

- afduwen in rugligging

- lichaam mag volledig onder water zijn bij keerpunt

KEERPUNT RUGSLAG 2

- rugligging mag verlaten worden

- na verlaten van rugligging, **ONMIDDELLIJK** :
- **MAG** armtrekbeweging met 1 arm **OF** met 2 armen gelijktijdig, bijbrengen van 2^{de} arm na borstligging is toegelaten
- tuimelbeweging na armtrekbeweging **OF** na verlaten van rugligging zonder armtrekbeweging

- afduwen in rugligging

- beenbewegingen van geen belang

- **VLOEIENDE** beweging moet steeds blijven

Onbewust muur raken met hand/arm in borstligging mag devloeiende beweging **NOOIT** onderbreken.

BEWUST raken van de muur wordt gesanctioneerd met 'rugligging niet aangehouden'





De rugslagrichel



A swimmer is captured in the middle of a butterfly stroke in a swimming pool. The swimmer is wearing a black swim cap and is positioned in the center of a lane, with their arms extended forward and water splashing around their head. The pool is divided into lanes by blue and orange lane lines. In the background, the pool deck and some people standing are visible. The overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor pool during the day.

Vlinderslag

A swimmer is captured in the middle of a butterfly stroke in a swimming pool. The swimmer's arms are extended forward, and their head is above water. The pool is divided into lanes by blue and red lane lines. The water is splashing around the swimmer. In the background, the pool deck and some people are visible.

De uitsluiting armen niet boven water naar voren gebracht , vind ik een moeilijke . Waar ligt de nadruk op?



Wisselslag

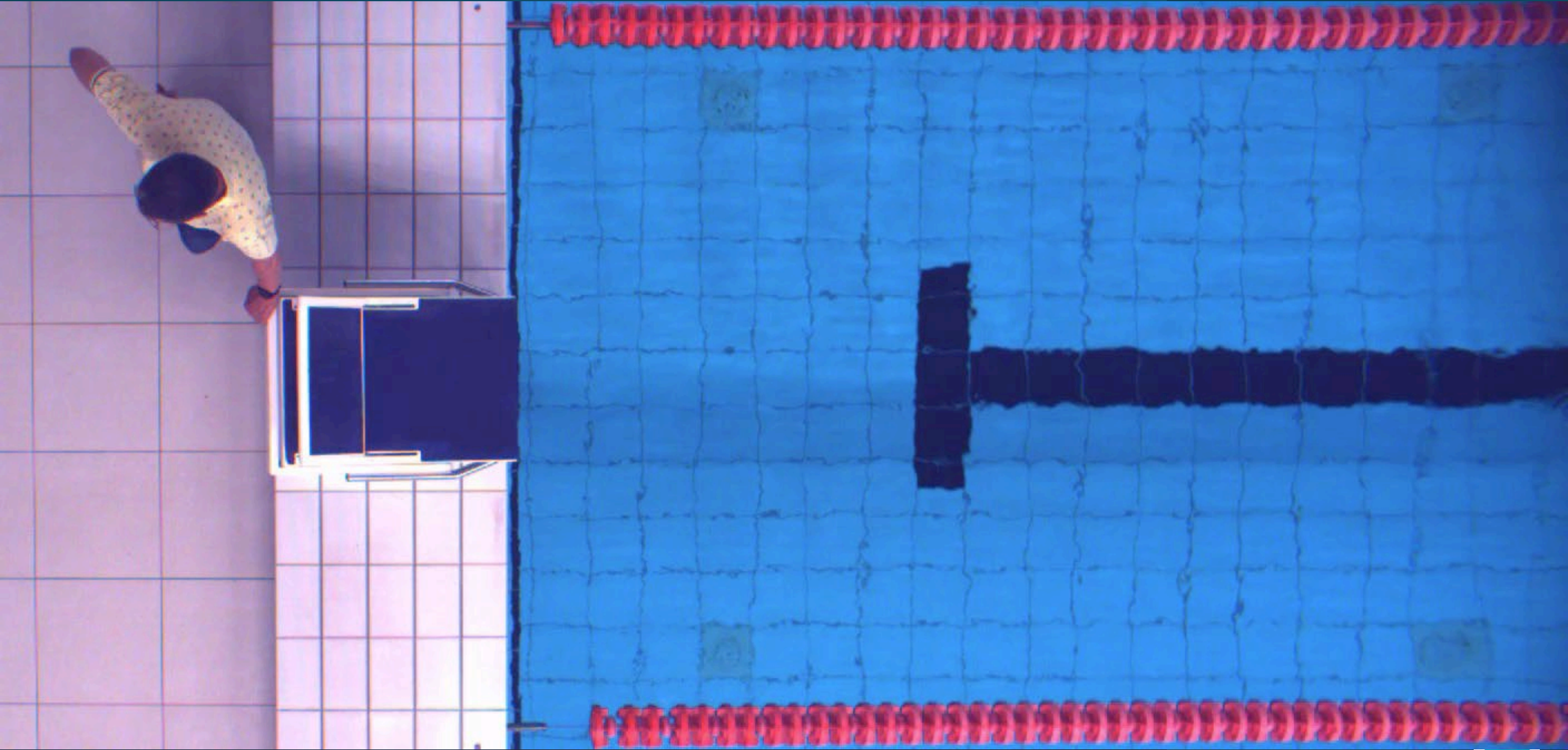


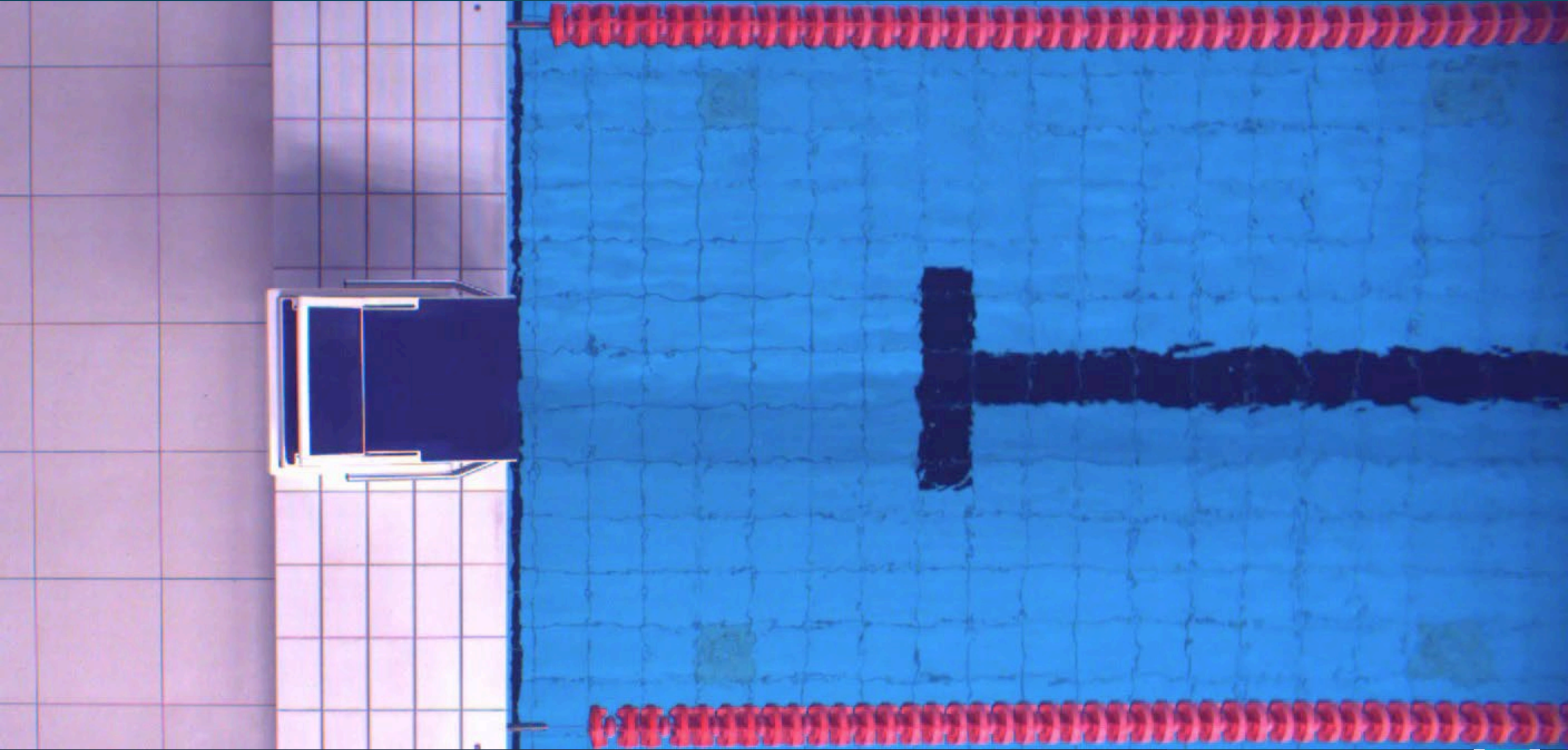


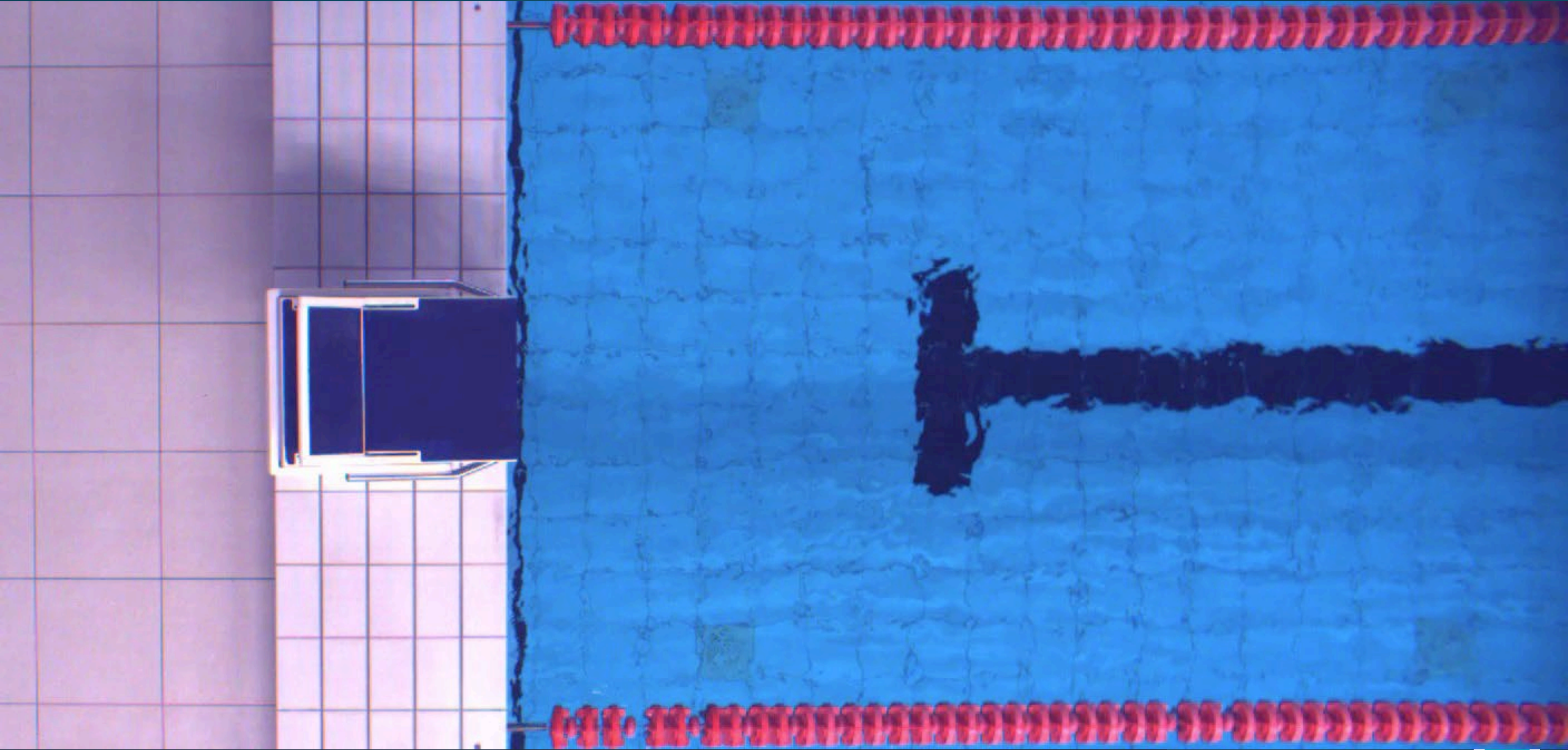
De
keerpunten
kies: **oranje**,
blauw of **groen**

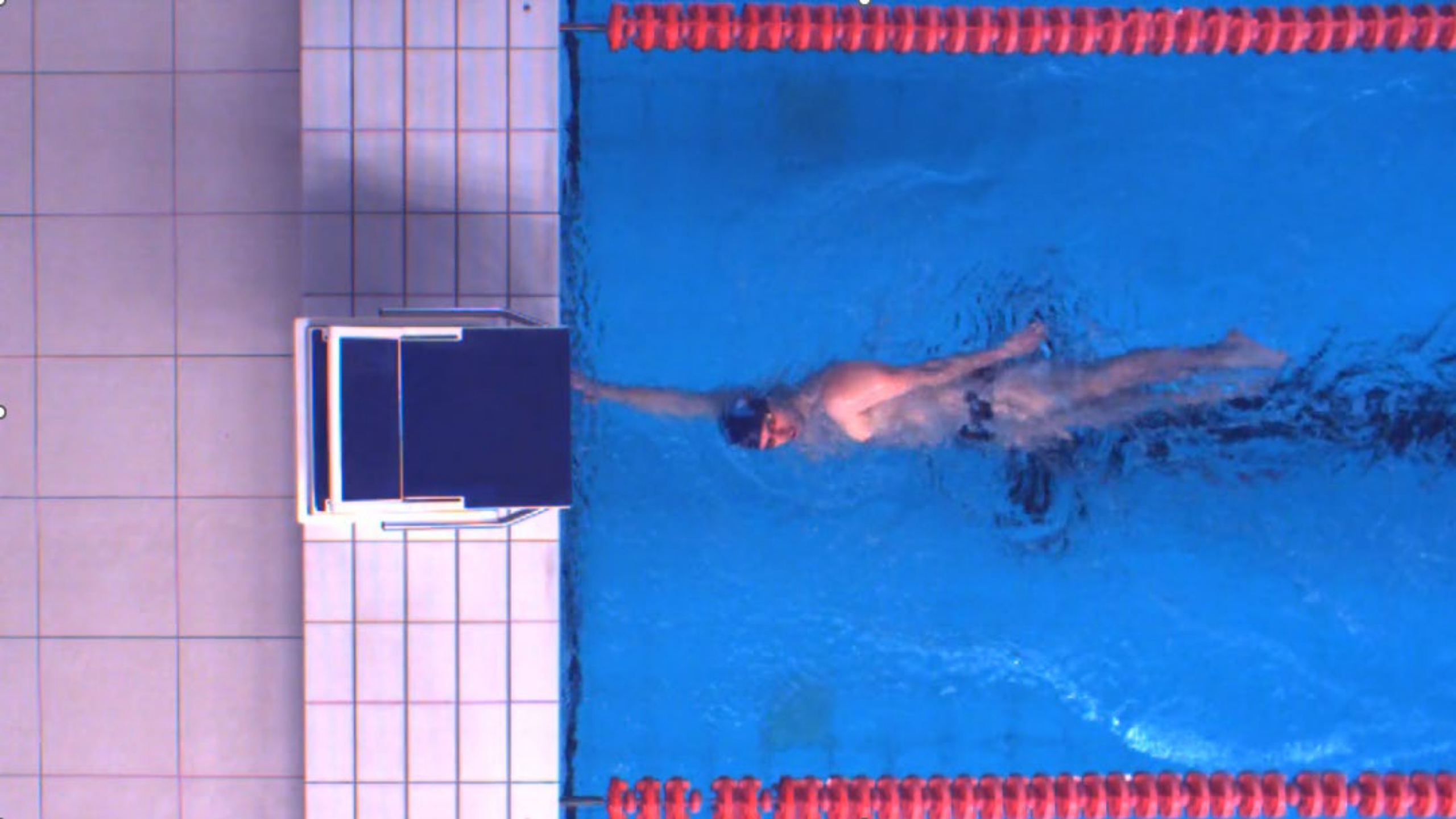
















De fase tussen het reglementair aantikken en het opnieuw afduwen van de muur: Vooral tijdens de wisselslag zie je jeugdige zwemmers soms heel wat kapriolen doen. Volgens de regels is dit een blind spot. Klopt dit?





Dank voor jullie aandacht !!!

**En denk eraan:
zwart is zwart, wit is wit, maar grijs is ook wit
of
bij twijfel voordeel voor de zwemmer**

