START 2 CRAWL **BASICS**

LESSENREEKS START2CRAWL VOOR VOLWASSENEN

EMPOWERED BY

Beste zwemlesgever,

Ondertussen heeft Start2Swim zijn plaatsje veroverd binnen het Start 2 circuit en hebben honderden recreanten dankbaar gebruik gemaakt van de 250m en 1000m zwemschema's die op www.starttoswim.be beschikbaar zijn. Vele zwembaden bieden ondertussen ook vervolmakingsreeksen aan met het accent op stijlverbetering, conditie of het aanleren van een volgende zwemslag. ISB speelt hier graag op in en ondersteunt de lesgevers in de zwembaden met een kwalitatieve lessenreeks Start2Crawl. ISB kon hierbij rekenen op de expertise van de Zwemfed. Het resultaat ligt nu hier voor jou in de vorm van een Lessenreeks Start2Crawl Basics, de eerste van 3 lessenreeksen.

Aan de slag maar en veel crawlplezier!
David Nassen – directeur ISB

Zwemmen wordt algemeen beschouwd als een fysiek complete en mentaal ontspannende sport. Voor wie regelmatig baantjes trekt, is de crawl de meest economische en voor de hand liggende zwemslag. Leren crawl zwemmen is vaak meer dan een uitgesteld voornemen. Voor veel volwassenen is het een droom om ooit soepel en gemakkelijk door het water te glijden.

Leren crawlen vraagt om de juiste oefenstof en een correcte, intensieve begeleiding. Er bestaan verschillende leerlijnen en methoden. We kiezen voor een analytische aanpak die reeds jaren succesvol blijkt. Met deze tiendelige lessenreeks Start2Crawl leert de recreant in tien lessen van één uur een 'basis' crawl zwemmen die voldoet aan de minimumcriteria (cf. 'genormeerde' crawl) zoals vooropgesteld door de Vlaamse Zwemfederatie en de zwembrevetten van Fred Brevet (ISB). Er wordt veel aandacht besteed aan een horizontale ligging, benen die gestrekt op en neer bewegen, armen die een lange bewegingsbaan maken en correct zijwaarts ademen (zonder het hoofd op te tillen). Doorheen de lessenreeks is er ook voldoende aandacht voor de 'basisvaardigheden'. Ervaring leerde ons dat het de doorsnee beginnende (volwassen) crawl zwemmer niet ontbreekt aan de nodige fysiek of kracht. Het zijn de 'basics' die meestal onvoldoende aanwezig zijn. Voorbeelden hiervan zijn het drijven (evenwicht in het water), de typische ademhaling ('aquatisch' ademen) en het aanvoelen van subtiele drukverschillen (stuwing en remming).

Op leren crawl zwemmen staat geen maximumleeftijd. Iedereen kan het leren, al vraagt het leerproces van elke kandidaat een gezonde dosis inzet, concentratie en discipline. Uitzonderlijk blijkt dat een kandidaat onvoldoende lenig is om de gevraagde bewegingen uit te voeren. Soms is een kandidaat te weinig vertrouwd met het water waardoor hij onzeker of zelfs angstig is. Een aangepast (individueel) voortraject is hier dan aangeraden.

Om een maximaal leerresultaat te bereiken, geven we graag volgende tips mee:

- **Concept:** een tiendelige lessenreeks met wekelijks één uur les is een haalbaar engagement. Zo komt de totale duur van een lessenreeks ongeveer overeen met een trimester.
- **Groepsgrootte:** maximaal 4 personen per zwembaan en maximaal 2 banen; minimaal één lesgever voor een groep van maximaal 8 deelnemers.
- **Infrastructuur:** bij voorkeur twee aansluitende 25m zijbanen in het sportbad (minimale diepte 140cm). Voorzie voldoende drijfmiddelen zoals planken, noodles, pull buoys en blokjes.
- **Didactisch:** laat de deelnemers per twee vertrekken met een tiental seconden tussentijd. Als lesgever loop je permanent mee op de kaden. Geef bij voorkeur elke gezwommen lengte (of toch minimaal elke twee lengtes) geïndividualiseerde feedback aan elke kandidaat. De lessen, bewust opgebouwd uit herhalingen van 25m of minder, laten voldoende ruimte voor mondelinge toelichting, demonstratie en remediëring.

Veel succes!

David De Wandel, vzw Vlaamse Zwemfederatie
e-mail david.de.wandel@zwemfed.be

Met dank aan Gretl Vandamme, Inge Leeten en Dieter Dekoninck.

START 2 CRAWL **BASICS**

LES I

TOTALE LESDUUR 60'

- STATISCH DRIJVEN
- VORMSPANNING
- AQUATISCHE ADEMHALING
- BENEN CRAWL

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Introduceer jezelf ▶ Introduceer de organisator ▶ Licht het praktische verloop van de lessenreeks toe	nvt	nvt	▶ Afwezigheden op voorhand melden of niet? ▶ Iedereen administratief in orde? (o.a. gegevens, betaling en verzekering) ▶ Zwemvliezen (bij voorkeur korte type = zoomers) aanschaffen ten laatste tegen volgende les	▶ Hou het kort en bondig (max. vijf minuten), na afloop kunnen nog vragen gesteld worden	geen	▶ Lesgever staat met de cursisten op de kade (halve cirkel)
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Aanvoelen van de opwaartse druk ▶ Statisch drijven in ruglig ▶ Verbeteren van de vormspanning	▶ Drijven in ruglig in stervorm, met/zonder hulpmiddel (onbepaalde duur)	▶ Met de armen aangesloten ▶ Met de voeten ondersteund door een zwemlijn, een plank, een noodle of een medecursist ▶ Met een pull buoy tussen de onderbenen of bovenbenen	▶ Bekken/heupen hoog houden ▶ Oren onder water (kijkrichting plafond) ▶ Neutrale hoofdpositie ▶ Ledematen spreiden en ondergedompeld houden	▶ Het drijfvermogen verschilt sterk van cursist tot cursist: licht de oorzaken hiervan toe ▶ Speel in op de geobserveerde verschillen door het geven van gerichte tips (bv. in functie van spierontspanning, verleggen van het zwaartepunt, onderdompeling, enz.)	▶ Pull buoy ▶ Noodle ▶ Plank	▶ Lesgever geeft feedback vanop de kade (frontrij OF tweetallen)
8'	▶ Aanvoelen van de opwaartse druk ▶ Statisch drijven in buiklig ▶ Verbeteren van de vormspanning	▶ Drijven in buiklig in stervorm, met/zonder hulpmiddel (onbepaalde duur)	▶ Als een 'bommetje' drijven (= met de benen opgetrokken) ▶ Als een 'kwal' drijven (= met ontspannen ledematen) ▶ Met voetensteun (idem ruglig) ▶ Met pull buoy/plankje onder de borst/buik	▶ Voeten hoog houden ▶ Oren onder water (kijkrichting bodem) ▶ Minimaal tot 20 tellen (= 10" of langer)	▶ Aandacht voor de hoofdpositie: volledig onder water (aanvullend kan ook het effect van enkele 'afwijkende' hoofdposities ervaren worden: opgetild, kin tegen borst etc.)	▶ Pull buoy ▶ Noodle ▶ Plank	▶ Lesgever geeft feedback vanop de kade (frontrij)

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
7’	▶ Verbeteren van de vormspanning ▶ Maken van de pijlvorm ▶ Dynamisch drijven in buiklig	▶ 4x 12,5m: Afstoten in buiklig in pijlvorm en zo lang mogelijk uitdrijven (glijden)	▶ Met de armen aangesloten ▶ Aanvoelen van de vormweerstand: uitvoeren van een plotse hoofd-, been- of armbeweging ▶ In ruglig (moeilijk)	▶ Hoofd naar de bodem gericht en tussen de armen geklemd ▶ Eventueel een kegel/plank gebruiken om aan te duiden wie het verst geraakt/glijdt ▶ Na uitglijden verder loszwemmen (tot 12,5m) en via de kade terug	▶ Pijlvorm = armen gestrekt, handen OP elkaar, hoofd tussen de bovenarmen (oren bedekt) ▶ Afstoot = met één voet op de bodem, andere tegen de muur	Geen ▶ (Kegel)	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
8’	▶ Aanleren benen crawl	▶ 4x 12,5m: Benen crawl in ruglig met de armen naast het lichaam	▶ Met ondersteuning van het hoofd door een medecursist ▶ Met een noodle onder de onderrug / in de oksels	▶ Beenslag komt vanuit de heup ▶ Benen volledig strekken (met een ‘losse’ voet), knieën mogen niet uit het water komen	▶ Fietsbenen onmiddellijk remediëren (> overcorrectie) ▶ Er wordt gestreefd naar een volledig horizontale ligging	▶ Noodle ▶ Plank	▶ Idem
7’	▶ Aanleren benen crawl	▶ 4x 12,5m: Benen crawl in ruglig met een plank op de borst	▶ Met de plank ter hoogte van de knieën (armen gestrekt) ipv op de borst	▶ Plank wordt bij voorkeur aan de zijkanten vastgenomen (ellebogen naast het lichaam), niet omarmd	▶ Plank IN het water houden (aan het wateroppervlak) en op de borst of boven de knieën	▶ Plank	▶ Idem
10’	▶ Aquatisch ademen	▶ Aan de zwembadrand in buiklig of voorovergebogen stand: ritmisch inademen/ uitblazen (met de mond en/of neus boven/onder water	▶ Zacht/hard bellen blazen ▶ Variërend tempo (bv. 1” inademen, 4” uitblazen) ▶ Met één arm aangesloten	▶ Hoofd oprichten/optillen om te komen ademen ▶ Inademen door de mond, uitblazen door alleen neus OF mond en neus ▶ Hoofd ontspannen en volledig naar de bodem gericht tijdens het uitblazen	▶ Cursisten hangen ontspannen, met één of beide handen, aan de zwembadrand (zonder te stuwen)	▶ Opm.: zwembrilletje is steeds toegestaan	▶ Lesgever staat op de kade en geeft feedback (frontrij)
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY

START 2 CRAWL **BASICS**

LES 2

TOTALE LESDUUR 60'

- DYNAMISCH DRIJVEN
- VORMSPANNING
- AQUATISCHE ADEMHALING
- BENEN CRAWL

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Verbeteren van de vormspanning ▶ Maken van de pijlvorm ▶ Dynamisch drijven in buiklig	▶ 4 x 12,5m: Afstoten in buiklig in pijlvorm en zo lang mogelijk uitdrijven (glijden)	▶ Met de armen aangesloten ▶ Aanvoelen van de vormweerstand: uitvoeren van een plotse hoofd-, been- of armbeweging	▶ Hoofd naar de bodem gericht geklemd tussen de armen	▶ Pijlvorm = armen gestrekt, handen OP elkaar, hoofd tussen de bovenarmen (oren bedekt) ▶ Afstoot = met één voet op de bodem, andere tegen de muur	geen	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Verbeteren van de vormspanning ▶ Maken van de pijlvorm ▶ Dynamisch drijven in ruglig	▶ 2 x 12,5m: Afstoten in ruglig in pijlvorm en zo lang mogelijk uitdrijven (glijden)	▶ Aanvoelen van de vormweerstand: uitvoeren van een plotse hoofd-, been- of armbeweging ▶ Met op het einde van het uitdrijven een gecontroleerde lengteasrotatie (bv. 180° OF 90° en terug)	▶ Pijlvorm en hoofd naar het plafond gericht ▶ Vormspanning: rompspieren opspannen, slingerbewegingen (cf. paling) voorkomen ▶ Lengteasrotatie: trage uitvoering ▶ Eventueel een kegel/plank gebruiken om aan te duiden wie het verst geraakt/glijdt ▶ Na uitglijden verder loszwemmen (tot 12,5m) en via de kade terug	▶ Pijlvorm = armen gestrekt, handen OP elkaar, hoofd tussen de bovenarmen (oren bedekt) ▶ Afstoot = vanuit stand in pijlvorm met het gezicht naar de muur. Door de benen zakken tot borstdiepte, zacht achteruitvallen en met beide voeten krachtig afstoten van de muur	Geen (kegel)	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Aanleren benen crawl	▶ 4 x 12,5m: Benen crawl in ruglig met een hulpmiddel	▶ Met een plank op de borst ▶ Met een noodle in de nek	▶ Beenslag komt vanuit de heup ▶ Benen volledig strekken (met een 'losse' voet), knieën mogen niet uit het water komen	▶ Fietsbenen onmiddellijk remediëren (> overcorrectie) ▶ Er wordt gestreefd naar een volledig horizontale ligging	▶ Noodle ▶ Plank	▶ Idem

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5’	▶ Aquatisch ademen	▶ Aan de zwembadrand in buiklig: ritmisch inademen/uitblazen (met de mond en/ of neus boven/onder water	▶ Met/zonder hulpmiddel om de benen aan het oppervlak te houden ▶ Zacht/hard bellen blazen ▶ Variërend tempo (bv. 1” inademen, 4” uitblazen)	▶ Hoofd oprichten/optillen om te komen ademen ▶ Inademen door de mond, uitblazen door alleen neus OF mond en neus ▶ Hoofd ontspannen en volledig naar de bodem gericht tijdens het uitblazen	▶ Cursisten hangen ontspannen aan de muur (zonder te stuwen met de armen of de benen)	▶ Pull buoy Noodle	▶ Lesgever staat op de kade en geeft feedback (frontrij)
10’	▶ Aanleren benen crawl ▶ Aquatisch ademen	▶ Aan de zwembadrand in buiklig of voorovergebogen stand: benen crawl in combinatie met aquatisch ademen	▶ Met beide handen aan de rand en voorwaarts ademen ▶ Met één hand aan de rand en zijwaarts ademen	▶ Zijwaarts ademen = de passieve arm ligt gestrekt naast het lichaam + lichaam roteert om te komen ademen (cf. ruimte vrijmaken) ▶ Ononderbroken doch rustige beenslag	▶ Rotatie (volledige lichaam) wordt ingezet vanuit de schouders	geen	▶ Idem
10’	▶ Aanleren benen crawl ▶ Verbeteren van de vormspanning ▶ Maken van de pijlvorm ▶ Dynamisch drijven in ruglig	▶ 4 x 25m: Afstoten in ruglig in pijlvorm en zo lang mogelijk uitdrijven (glijden), daarna benen crawl	▶ Met de armen aangesloten ▶ Na afstoot beide armen gestrekt zijwaarts doorhalen en naast het lichaam leggen		▶ Afstoot = vanuit stand in pijlvorm met het gezicht naar de muur	▶ Voor de cursisten met zwakkere beenstuwing: zwemvliezen (zoomers)	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
10’	▶ Aanleren benen crawl ▶ Verbeteren van de vormspanning ▶ Maken van de pijlvorm ▶ Rotaties	▶ 2 x 12,5m: Benen crawl vanuit afstoot in pijlvorm met lengteasrotaties	▶ Met een variërend aantal lengteasrotaties van 90°-180°-360° doorheen de oefening ▶ Met de armen aangesloten	▶ Lichaam blijft gestroomlijnd ▶ Lichaam beweegt zich rechtlijnig ▶ Er wordt ingeademd in ruglig (tijdens de 180° of 360° rotatie = even in ruglig blijven liggen is toegestaan en dan doordraaien)	▶ Rotatie (ganse lichaam) wordt ingezet vanuit de schouders en heup	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL **BASICS**

LES 3

TOTALE LESDUUR 60'

- AQUATISCHE ADEMHALING
- ROTATIES
- BENEN CRAWL

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Aanvoelen van de opwaartse druk ▶ Statisch drijven in ruglig ▶ Verbeteren van de vormspanning	▶ Drijven in ruglig in stervorm, met/zonder hulpmiddel (onbepaalde duur)	▶ Met de armen aangesloten ▶ Met de voeten/hielen over een noodle ▶ Met een pullbuoy tussen de onderbenen of bovenbenen	▶ Bekken/heupen hoog houden ▶ Oren onder water (kijkrichting plafond) ▶ Neutrale hoofdpositie ▶ Ledematen spreiden en ondergedompeld houden		▶ Noodle ▶ Pullbuoy	▶ Lesgever geeft feedback vanop de kade (frontrij)
5'	▶ Aanleren benen crawl	▶ 4 x 12,5m: Benen crawl in ruglig met een plank op de borst	▶ Met de plank ter hoogte van de knieën (armen gestrekt) ipv op de borst	▶ Plank wordt bij voorkeur aan de zijkanten vastgenomen (ellebogen naast het lichaam), niet omarmd	▶ Plank IN het water houden (aan het wateroppervlak) en op de borst of boven de knieën	▶ Noodle Plank	▶ Idem
5'	▶ Aanleren benen crawl	▶ 4 x 12,5m: Benen crawl in ruglig met de armen naast het lichaam	▶ Met ondersteuning van het hoofd door een medecursist ▶ Met een noodle onder de onderrug / in de oksels	▶ Beenslag komt vanuit de heup ▶ Benen volledig strekken (met een 'losse' voet), knieën mogen niet uit het water komen	▶ Fietsbenen onmiddellijk remediëren (> overcorrectie) ▶ Er wordt gestreefd naar een volledig horizontale ligging	▶ Noodle Plank	▶ Idem
10'	▶ Aquatisch ademen	▶ Aan de zwembadrand in buiklig of voorovergebogen stand: ritmisch inademen/ uitblazen met de mond en neus boven/onder water	▶ Zacht/hard bellen blazen ▶ Variërend tempo (bv. 1" inademen, 4" uitblazen > 1" inademen, 6" uitblazen, enz.) ▶ Met één arm aangesloten	▶ Hoofd oprichten/optillen om te komen ademen ▶ Hoofd ontspannen en volledig naar de bodem gericht tijdens het uitblazen	▶ Cursisten hangen ontspannen, met één of beide handen, aan de zwembadrand (zonder te stuwen) ▶ Tempo ademhaling: luidop tellen, op "één" komen de cursisten telkens ademen	▶ Opm.: zwembrilletje is steeds toegestaan	▶ Lesgever staat op de kade en geeft feedback (frontrij)

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
10’	▸ Oefenen benen crawl	▸ 4 x 25m: Afstoten in buiklig met een plank, zo lang mogelijk uitdrijven (glijden), daarna benen crawl tot ademstop	▸ Met het hoofd permanent boven water ▸ Zonder plank (armen gestrekt voorwaarts)	▸ Hoofd blijft in het water (neutrale positie) ▸ Ademstop = de cursist staat recht, ademt enkele keren diep in en uit, en vertrekt opnieuw	▸ Afstoot = met één voet op de bodem, andere tegen de muur	▸ Voor de cursisten met zwakkere beenstuwing: zwemvliezen (zoomers)	▸ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
8’	▸ Oefenen benen crawl	▸ 4 x 25m: Benen crawl in buiklig met een plank, één arm voorwaarts gestrekt. Tot ademstop	▸ Zonder plank ▸ Zonder plank en met beide armen voorwaarts gestrekt	▸ De passieve (afwaartse) arm ligt naast het lichaam (= aangesloten) ▸ Hoofd blijft in het water (neutrale positie) ▸ Ademstop = de cursist staat recht, ademt enkele keren diep in en uit, en vertrekt opnieuw	▸ Afstoot = met één voet op de bodem, andere tegen de muur	▸ Plank ▸ Zwemvliezen (zoomers)	▸ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
7’	▸ Aanleren benen crawl ▸ Verbeteren van de vormspanning ▸ Rotaties	▸ 4 x 25m: Benen crawl vanuit afstoot met beide armen aangesloten. Rotaties rond de lengteas	▸ Met lengteasrotaties van 90°-180°-360° in beide richtingen	▸ Vormspanning ▸ Lichaam beweegt zich rechtlijnig ▸ Er wordt ingeademd in ruglig (tijdens de 180° of 360° rotatie = even in ruglig blijven liggen is toegestaan en dan doordraaien (of terugdraaien))		▸ Zwemvliezen (zoomers)	▸ Idem
5’	▸ Cooling-down (slot)	▸ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▸ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▸ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▸ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL BASICS

LES 4

TOTALE LESDUUR 60'

- AQUATISCHE ADEMHALING
- ROTATIES
- ARMEN CRAWL

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: Inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Oefenen benen crawl	▶ 4 x 25m: Afstoten in buiklig met de armen gestrekt voorwaarts, benen crawl tot ademstop	▶ Met hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …)	▶ Armen op schouderbreedte, volledig ondergedompeld (= net onder wateroppervlak) ▶ Hoofd blijft in het water (neutrale positie) ▶ Ademstop = de cursist staat recht, ademt enkele keren diep in en uit, en vertrekt opnieuw	▶ Afstoot = met één voet op de bodem, andere tegen de muur ▶ Indien rechtstaan niet mogelijk is: watertrappen	▶ Voor de cursisten met zwakkere beenstuwing: zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank ▶ Pull buoy ▶ Blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Statisch drijven in buiklig ▶ Evenwicht in het water	▶ Vanuit drijven in foetushouding naar stervorm in buiklig	▶ Uitvoering in ruglig	▶ Traag en gecontroleerd de ledematen strekken en het hoofd in neutrale positie brengen	▶ Licht toe wat er gebeurt met het zwaartepunt wanneer ze de armen of benen strekken	▶ geen	▶ Lesgever geeft feedback vanop de kade (frontrij)
5'	▶ Oefenen benen crawl	▶ 4 x 25m: Benen crawl in ruglig vanuit afstoot met beide armen aangesloten.	▶ Met de armen opwaarts gestrekt (in pijlvorm) ▶ Met lengteasrotaties	▶ Knieën onder water, gestrekte benen ▶ Bekken/heupen hoog houden	▶ Fietsbenen onmiddellijk remediëren (> overcorrectie)	▶ Zoomers	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Oefenen benen crawl	▶ 4 x 25m: Benen crawl vanuit afstoot met beide armen aangesloten. Uitvoering in buiklig, ruglig en zijlig.	▶ Elke 12,5m veranderen van ligging (doordraaien) ▶ Met de armen opwaarts gestrekt (in pijlvorm)	▶ Lichaam blijft in vormspanning, gecontroleerd overgaan van de ene vorm naar andere vorm ▶ Hoofd steeds 'neutraal' (in verlengde van de romp) ▶ Buiklig: roteren rond de lengteas om te komen ademen (beide richtingen: L/R) ▶ Zijlig: hoofd naar het plafond draaien om te komen ademen (niet optillen)	▶ Armen aangesloten = volledig, inclusief de handpalmen	▶ Zoomers	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
8’	▶ Aquatisch ademen	▶ Aan de zwembadrand in voorovergebogen stand: ritmisch zijwaarts inademen/ uitblazen	▶ In horizontale ligging ▶ Variërend tempo (bv. 1” inademen, 3” uitblazen > 1” inademen, 5” uitblazen, enz.)	▶ Zijwaarts draaien van het hoofd om te komen ademen zonder het op te tillen (= “één brilglas/oog blijft in het water”) ▶ Hoofd ontspannen en volledig naar de bodem gericht tijdens het uitblazen ▶ Inademen = kort en krachtig, door de mond ▶ Uitademen = rustig, door neus en mond	▶ Cursisten hangen ontspannen, met één hand aan de zwembadrand ▶ Passieve arm is aangesloten ▶ Tempo ademhaling: luidop tellen, op “één” komen de cursisten telkens ademen	geen	▶ Lesgever staat op de kade en geeft feedback (frontrij)
7’	▶ Aanleren benen crawl in combinatie met aquatisch ademen	▶ 4 x 25m: Benen crawl in buiklig met één arm opwaarts gestrekt, met zijwaarts ademen	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …)	▶ Het lichaam (1) en hoofd (2) worden traag en gecontroleerd gedraaid om te komen ademen ▶ Opwaartse arm mag niet zinken tijdens ademen (indien problematisch: hulpmiddel gebruiken)	▶ Afstoot = met één voet op de bodem, andere tegen de muur ▶ Toelichting van de ‘kneukelgreep’	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
10’	▶ Aanleren armen crawl	▶ Demonstratie en inoefenen armbeweging crawl op de kade	▶ Zonder/met ademen ▶ Aan de zwembadrand ▶ In borstdiep water met de passieve arm op een plank/ pull buoy	▶ Aandacht voor het ademhalen: elke slag + correcte timing (“arm neemt hoofd mee”) ▶ Niet “slaan” met de hand/arm, vingertoppen eerst in het water (met de vingers gesloten) ▶ Gestrekte armen (zowel doorhaal als terugvoer)	▶ Kade = zo horizontaal mogelijk uitgevoerde demo ▶ Hoofd niet optillen ▶ Licht toe waarom de armen doorheen de lessenreeks gestrekt blijven (slaglengte)	▶ Plank ▶ Pull buoy	▶ Lesgever geeft correcte demo op de kade (halve cirkel) ▶ Lesgever geeft feedback vanop de kade (frontrij)
5’	▶ Aanleren armen crawl	▶ 2 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met hulpmiddel.	▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Opwaartse (passieve) arm steunt op hulpmiddel ▶ Benenbeweging louter ter ondersteuning (rustig)	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen	▶ Zoomers ▶ Plank/blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: Loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL BASICS

LES 5

- AQUATISCHE ADEMHALING
- ARMEN CRAWL

TOTALE LESDUUR 60'

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Statisch drijven in buiklig ▶ Evenwicht in het water	▶ Vanuit stervorm in buiklig zinken tot op de bodem	▶ Uitvoering in stervorm in ruglig ▶ Uitvoering in 'bommetje' ▶ Wie ligt het snelst op de bodem? ▶ Wie ligt het langst op de bodem?	▶ Eerst enkele tellen drijven en dan zo lang mogelijk lucht uitblazen (krachtig)	▶ Wie niet onmiddellijk (of te langzaam) zinkt, blaast meestal te weinig (of te traag) lucht uit.	geen	▶ Lesgever geeft feedback vanop de kade (frontrij)
5'	▶ Aquatisch ademen	▶ Aan de zwembadrand in voorovergebogen stand: ritmisch zijwaarts inademen/ uitblazen	▶ In horizontale ligging ▶ Variërend tempo	▶ Inademen = kort en krachtig, door de mond ▶ Uitademen = rustig, door neus en mond	▶ Tempo ademhaling: luidop tellen, op "één" komen de cursisten telkens ademen	geen	▶ Lesgever staat op de kade en geeft feedback (frontrij)
10'	▶ Inoefenen benen crawl	▶ 6 x 25m: Benen crawl zijlig vanuit afstoot met beide armen aangesloten.	▶ Wisselen van zijde per 12,5/25m	▶ Lichaam blijft in vormspanning ▶ 90° dus schouders loodrecht op de bodem ▶ Beenslag vanuit de heup ▶ Zijwaarts ademen waarbij één oog onder water blijft (niet optillen)		▶ Zoomers	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Aanleren benen crawl in combinatie met aquatisch ademen	▶ 4 x 25m: Benen crawl in buiklig met één arm opwaarts gestrekt en rotatie tot 90°, met zijwaarts ademen	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Rotatie naar beide zijden	▶ Het lichaam (1) en hoofd (2) worden traag en gecontroleerd gedraaid om te komen ademen. Nadien worden het hoofd (1) en lichaam (2) teruggedraaid > buiklig. ▶ Steeds volledig naar buiklig terugkeren vooraleer de volgende rotatie ingezet wordt	▶ Een overdreven rol (tot werkelijk 90°) is aanbevolen ▶ Rotatie wordt ingezet vanuit de heup	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank ▶ Pull buoy ▶ Blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5’	▶ Aanleren benen crawl in combinatie met aquatisch ademen	▶ 4 x 25m: Benen crawl in buiklig met armen aangesloten en rotatie tot 90°, met zijwaarts ademen	▶ Rotatie naar beide zijden	▶ Idem	▶ Idem	▶ Zoomers	▶ Idem
10’	▶ Aanleren armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met hulpmiddel.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Opwaartse (passieve) arm steunt op hulpmiddel ▶ Beenbeweging louter ter ondersteuning (rustig) ▶ Armen zoeken stilstaand (diep) water op en maken een zo lang mogelijke bewegingsbaan	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen	▶ Zoomers ▶ Plank/blokje ▶ Pull buoy	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
10’	▶ Aanleren armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met hulpmiddel.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Elke x aantal slagen (bv. om de 2, 4 of 6) wordt er gewisseld van arm ▶ Met ademhaling om de slag (= “slag wel, slag niet”) ipv elke slag ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Idem ▶ Beide handen nemen kortstondig het hulpmiddel vast vooraleer er wordt gewisseld van zijde/arm ▶ Plank als hulpmiddel (evt. in de breedte): beide handen/armen nemen de plank vast op schouderbreedte ▶ Wanneer er niet wordt geademd bevindt het hoofd zich in neutrale positie	▶ Idem	▶ Zoomers ▶ Plank/blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL BASICS

LES 6

TOTALE LESDUUR 60'

- ARMEN CRAWL
- INOEFENEN GLOBALE SLAG

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Inoefenen benen crawl	▶ 6 x 25m: benen crawl met plank, voorwaarts ademen	▶ Met zijwaarts ademen (en één arm aangesloten) ▶ In ruglig met de plank op de borst of boven de knieën ▶ Met de plank onder water (loodrecht onder de schouders)	▶ Plank met beide handen in kneukelgreep vastnemen, armen gestrekt	▶ Eventueel met variërende frequentie beenslag/tempo's	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Aanleren versneld uitduwen	▶ Aan de zwembadrand in voorovergebogen stand: enkelzijdige armen crawl met versneld uitduwen	▶ Na een reeks (bv. 10) slagen/armbewegingen wisselen van arm ▶ Met de duim "een streepje trekken" op de dij tijdens het uitduwen	▶ Versneld uitduwen = kracht doorheen de onderwaterbeweging opbouwen naar het einde toe (opm.: hand mag niet vrijkomen of uit het water "vliegen" > kracht zetten met de handpalm naar de voeten gericht) ▶ Het uitduwen gaat samen met een lichaamsrol	▶ Oriëntatie van het stuwvlak (voorarm/ hand) tijdens de ganse onderwaterbeweging toelichten ▶ Terugvoerbeweging: hand mag meteen na het uitduwen volledig ontspannen (armen gestrekt)	geen	▶ Lesgever staat aan de boord en geeft feedback
10'	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met hulpmiddel en accent op versneld uitduwen. Tot ademstop.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Opwaartse (passieve) arm steunt op hulpmiddel ▶ Benenbeweging louter ter ondersteuning (rustig) ▶ Armen zoeken stilstaand (diep) water op en maken een zo lang mogelijke bewegingsbaan	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank/blokje ▶ Pull buoy	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5’	▶ Inoefenen benen crawl in combinatie met aquatisch ademen	▶ 4 x 25m: Benen crawl in buiklig met één arm opwaarts gestrekt en rotatie tot 90°, met zijwaarts ademen	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Rotatie naar beide zijden	▶ Het lichaam (1) en hoofd (2) worden traag en gecontroleerd gedraaid om te komen ademen. Nadien worden het hoofd (1) en lichaam (2) teruggedraaid > buiklig. ▶ Steeds volledig naar buiklig terugkeren vooraleer de volgende rotatie ingezet wordt	▶ Een overdreven rol (tot werkelijk 90°) is aanbevolen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank ▶ Pull buoy ▶ Blokje	▶ Idem
10’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen om de twee slagen. Uitvoering met hulpmiddel.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Correcte timing van rol, ademen en terugrollen ▶ Accent op trage maar krachtige en lange slagen	▶ Ademzijde = altijd langs de kant van de lesgever (ifv observatie en remediëring)	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank/blokje/…	▶ Idem
10’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering zonder hulpmiddel.	▶ Elke 6-4-2 slagen wisselen van zijde ▶ Met ademhaling om de slag (= “slag wel, slag niet”) ipv elke slag	▶ Beide armen liggen kortstondig naast elkaar op schouderbreedte) vooraleer er wordt gewisseld van zijde/arm ▶ Wanneer er niet wordt geademd bevindt het hoofd zich in neutrale positie	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank/blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 2 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag.	▶ Elke slag wisselen van zijde (dus L-R-L-R-L-…) ▶ Met ademhaling om de slag (= “slag wel, slag niet”) aan de voorkeurszijde	▶ Idem ▶ De ‘pauze’ (= tijd dat beide armen gestrekt op schouderbreedte liggen) is aanvankelijk vrij lang en wordt afgebouwd doorheen de lessenreeks	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank/blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL BASICS

LES 7

TOTALE LESDUUR 60'

- VERVOLMAKING ARMEN CRAWL
- AANLEREN GLOBALE SLAG

EMPOWERED BY

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	▶ geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
8'	▶ Inoefenen benen crawl	▶ 4 x 25m: Benen crawl zijlig vanuit afstoot met beide armen aangesloten.	▶ Wisselen van zijde per 12,5/25m	▶ Lichaam blijft in vormspanning ▶ 90° dus schouders loodrecht op de bodem ▶ Beenslag vanuit de heup ▶ Zijwaarts ademen waarbij één oog onder water blijft (niet optillen)		▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
7'	▶ Aanleren benen crawl in combinatie met aquatisch ademen	▶ 4 x 25m: Benen crawl in buiklig met één arm opwaarts gestrekt en rotatie tot 90°, met zijwaarts ademen	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Rotatie naar beide zijden	▶ Het lichaam (1) en hoofd (2) worden traag en gecontroleerd gedraaid om te komen ademen. Nadien worden het hoofd (1) en lichaam (2) teruggedraaid > buiklig. ▶ Steeds volledig naar buiklig terugkeren vooraleer de volgende rotatie ingezet wordt	▶ Een overdreven rol (tot werkelijk 90°) is aanbevolen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank ▶ Pull buoy ▶ Blokje	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Aanleren ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 4 x 25m: Enkelzijdige uitvoering techniekdrill 'haaienvin' Deel 1 = lichaamsrol + 'hand uit broekzak'.	▶ Wisselen van zijde per 12,5/25m ▶ Zonder/met tussenrol	▶ Uitgangspositie = benen crawl met beide armen aangesloten met gecontroleerde lengteasrotaties. ▶ 1/ roteren naar 90°, hand uit de broekzak halen ▶ 2a/ de elleboog ong. 15-20cm uit het water tillen (hand blijft contact maken met de heup) ▶ 3/ arm opnieuw gestrekt aansluiten ▶ 4/ wisselen van zijde	▶ Ademhalen gebeurt bij voorkeur 'los' van de drill (= na de rotatie, vóór de drill) ▶ In zijaanzicht zie je een stompe driehoek ▶ Arm opnieuw aansluiten = rol niet vergeten	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5’	▶ Aanleren ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 4 x 25m: Enkelzijdige uitvoering techniekdrill ‘haaienvin’ Deel 2 = lichaamsrol + elleboog naar plafond met accent op ontspannen hand	▶ Wisselen van zijde per 12,5/25m ▶ Zonder/met tussenrol	▶ 2b/ de elleboog zo hoog mogelijk uit het water halen richting plafond (‘hoge elleboog’) waarbij de vingertoppen contact blijven maken met het water ▶ De hand hangt nu ontspannen naast de oksel	▶ Idem ▶ Zijaanzicht = scherpe driehoek (een ‘haaienvin’) met de punt naar het plafond gericht	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5’	▶ Aanleren ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 4 x 25m: Enkelzijdige uitvoering techniekdrill ‘haaienvin’ Deel 3 = slepen tot insteek en terugkeren naar aangesloten arm	▶ Wisselen van zijde per 12,5/25m ▶ Zonder/met tussenrol	▶ 2c/ Vingertoppen strelen het water (‘slepen’) tot wanneer de arm bijna gestrekt vóór de schouder ligt (elleboog niet laten “vallen”)	▶ Tijdens het ‘slepen’ blijft de elleboog altijd hoog = naar het plafond gericht en de onderarm/hand ontspannen	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
10’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met ontspannen overhaal en zijwaarts ademen om de twee slagen. Uitvoering met hulpmiddel.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Insteek met vlakke hand, vingertoppen eerst ▶ Met plank: insteken naast de plank (op 3/4e van de armlengte) of net ervoor (en onder de plank de arm nog een stukje doorstrekken)	▶ Ademzijde = altijd langs de kant van de lesgever (ifv observatie en remediëring)	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje	▶ Idem
10’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 2 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag. Uitvoering met/zonder hulpmiddel tussen de benen.	▶ Met een plank of pull buoy tussen de benen ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Idem ▶ De ‘afslag’ pauze is zo kort mogelijk ▶ Eindigen met een uitvoering (25m) zonder enig hulpmiddel (en met zo weinig mogelijk ademen)	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen ▶ Plank = tussen de bovenbenen (dwars, grootste deel boven water) ▶ Pull buoy = net onder de knieën	▶ Plank ▶ Pull buoy	▶ Idem
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

isb VLAAMS INSTITUUT VOOR SPORTBEHEER EN RECREATIEBELEID
ethias
Start to Swim isb www.starttoswim.com
EMPOWERED BY www.zwemfed.be

START 2 CRAWL BASICS

LES 8

- VERVOLMAKING ARMEN CRAWL
- GLOBALE SLAG

TOTALE LESDUUR 60'

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Oefenen benen crawl	▶ 4 x 25m: Benen crawl vanuit afstoot met beide armen aangesloten. Uitvoering in buiklig, ruglig en zijlig.	▶ Elke 12,5m veranderen van ligging (doordraaien) ▶ Met de armen opwaarts gestrekt (in pijlvorm)	▶ Lichaam blijft in vormspanning, gecontroleerd overgaan van de ene vorm naar andere vorm ▶ Hoofd steeds 'neutraal' (in verlengde van de romp)	▶ Armen aangesloten = volledig, inclusief de handpalmen	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Aanleren armen crawl	▶ 4 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met/zonder hulpmiddel.	▶ Met een blokje als hulpmiddel ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Opwaartse (passieve) arm steunt op blokje ▶ Benenbeweging louter ter ondersteuning (rustig) ▶ Armen zoeken stilstaand (diep) water op en maken een zo lang mogelijke bewegingsbaan	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje	▶ Idem
10'	▶ Inoefenen ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 8 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag. Uitvoering met/zonder hulpmiddel.	▶ Met een blokje als hulpmiddel ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Met ademhaling om de slag (= "slag wel, slag niet") aan de voorkeurszijde ▶ Met oksteltik	▶ Hand/onderarm ontspannen tijdens overhaal (hoge elleboog) ▶ Correcte ademhaling + timing ademhaling	▶ Idem	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje	▶ Idem

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
8’	▶ Inoefenen ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag. Uitvoering met slepen.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Vingertoppen strelen het water (‘slepen’) tot wanneer de arm bijna gestrekt vóór de schouder ligt (elleboog niet laten “vallen”)	▶ Tijdens het ‘slepen’ blijft de elleboog altijd hoog = naar het plafond gericht en de onderarm/hand ontspannen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje	▶ Idem
7’	▶ Inoefenen ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag.	▶ Wisselen van arm na 25m	▶ Herhalingsoefening van al het voorgaande: voldoende aandacht voor hoge elleboog, slepen, correcte insteek, timing ademhaling enz.		▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 4 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag. Uitvoering met/zonder hulpmiddel tussen de benen.	▶ Met een plank of pull buoy tussen de benen ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Idem ▶ De ‘afslag’ pauze is zo kort mogelijk ▶ Eindigen met een uitvoering zonder enig hulpmiddel (en met zo weinig mogelijk ademen)	▶ Plank = tussen de bovenbenen (dwars, grootste deel boven water) ▶ Pull buoy = net onder de knieën	▶ Plank ▶ Pull buoy	▶ Idem
10’	▶ Aanleren coördinatie armen crawl	▶ 4 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) globale slag zonder ‘afslag’	▶ Met zoomers (indien te moeilijk)	▶ Net geen ‘afslag’ zwemmen: wanneer de ene hand gaat insteken, verlaat de andere de steunfase ▶ Met behoud van glijfase (steunmoment) en zonder ‘stop’ in de terugvoerbewegingen ▶ De opwaartse arm mag niet zakken tijdens het draaien van het hoofd (ademen)	▶ Geen ‘anti-afslag’ of molenwieken (er moet steeds een steunfase aanwezig blijven) ▶ Controle timing ademhaling	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL BASICS

LES 9

TOTALE LESDUUR 60'

- VERVOLMAKING ARMEN CRAWL
- GLOBALE SLAG

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
5'	▶ Inoefenen benen crawl	▶ 4 x 25m: Benen crawl vanuit afstoot met plank. Hoofd tussen de armen	▶ Met tempowisselingen ▶ Met gestrekte benen (<> licht geplooide benen) ▶ Met één arm aangesloten ▶ Met wisselend ademtempo	▶ Kortstondig voorwaarts inademen ('ja-knikken') ▶ Hoofd tussen de armen ▶ In kneukelgreep	▶ Controle neutrale hoofdpositie tijdens uitblazen ▶ Uitblazen = door neus en mond (= voldoende bellen observeren)	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Oefenen armen crawl	▶ 4 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met/zonder hulpmiddel	▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Met de duim voorbij de dij ("streepje trekken") ▶ Voldoende aandacht voor de lichaamsrol ▶ Tijdens het ademen blijft één oog in het water	▶ Controle behoud horizontale ligging	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
10'	▶ Inoefenen ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag met een blokje	▶ Ademen om de 2 slagen ▶ Uitvoering met oksteltik ▶ Uitvoering met slepen	▶ Hand/onderarm ontspannen tijdens overhaal ▶ 'Hoge elleboog' boven water ▶ Tijdens het ademen blijft één oog in het water	▶ Doorhaal onder water gebeurt nog steeds met gestrekte armen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje	▶ Idem
5'	▶ Inoefenen globale slag	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) globale slag	▶ Met okseltik ▶ Met versneld uitduwen ▶ Met slagen tellen (per 25m) ▶ Zonder zoomers	▶ Opwaartse arm blijft vooraan steunen tot wanneer de andere arm wordt ingestoken (= bijna 'afslag' zwemmen) ▶ Er is geen 'stop' tijdens het uithalen (onmiddellijk na het uitduwen wordt de hand teruggevoerd = in één beweging)	▶ Geen 'anti-afslag' of molenwieken (er moet steeds een steunfase aanwezig blijven) ▶ Controle timing ademhaling	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
10’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met ontspannen overhaal en zijwaarts ademen om de twee slagen. Uitvoering met hulpmiddel.	▶ Met een hulpmiddel, dat afgebouwd wordt (plank > pull buoy > blokje > …) ▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Insteek met vlakke hand, vingertoppen eerst ▶ Met plank: insteken naast de plank (op 3/4e van de armlengte) of net ervoor (en onder de plank de arm nog een stukje doorstrekken)	▶ Ademzijde = altijd langs de kant van de lesgever (ifv observatie en remediëring)	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje ▶ Plank ▶ Pull buoy	▶ Idem
5’	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 2 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag. Uitvoering met/zonder hulpmiddel tussen de benen.	▶ Met een plank of pull buoy tussen de benen ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Idem ▶ De ‘afslag’ pauze is zo kort mogelijk ▶ Eindigen met een uitvoering (25m) zonder enig hulpmiddel (en met zo weinig mogelijk ademen)	▶ Hoofd niet uit het water om te komen ademen ▶ Plank = tussen de bovenbenen (dwars, grootste deel boven water) ▶ Pull buoy = net onder de knieën	▶ Plank ▶ Pull buoy	▶ Idem
10’	▶ Aanleren coördinatie armen crawl	▶ 4 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) globale slag zonder ‘afslag’ of ‘anti-afslag’	▶ Met zoomers (indien te moeilijk)	▶ Molenwieken (= anti-afslag): beide armen bevinden zich steeds in elkaars verlengde (= zonder steunfase/steunmoment) OF ▶ Net geen ‘afslag’ zwemmen: wanneer de ene hand gaat insteken, verlaat de andere de steunfase ▶ Zonder ‘stop’ in de terugvoerbewegingen ▶ De opwaartse arm mag niet zakken tijdens het draaien van het hoofd (ademen)	▶ Geen ‘anti-afslag’ of molenwieken (er moet steeds een steunfase aanwezig blijven) ▶ Controle timing ademhaling	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord			▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY
www.zwemfed.be

START 2 CRAWL **BASICS**

LES 10

TOTALE LESDUUR 60'

- HERHALING OEFENSTOF
- VERVOLMAKING GLOBALE SLAG
- BREVETAFNAME 25M CRAWL

EMPOWERED BY www.zwemfed.be

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
5'	▶ Verminderen van risico op blessures ▶ Cardiovasculaire opwarming	▶ 4 x 25m: inzwemmen in een slag naar keuze	nvt	geen	▶ Wees zelfzeker en vriendelijk	geen	▶ Lesgever staat aan het startblok voor de instructies
10'	▶ Inoefenen benen crawl	▶ 6 x 25m: Benen crawl vanuit afstoot met plank. Hoofd tussen de armen.	▶ Met tempowisselingen ▶ Met gestrekte benen (<> licht geplooide benen) ▶ Met één arm aangesloten ▶ Met wisselend ademtempo	▶ Kortstondig voorwaarts inademen ('ja-knikken') ▶ Hoofd tussen de armen ▶ In kneukelgreep	▶ Controle neutrale hoofdpositie tijdens uitblazen ▶ Uitblazen = door neus en mond (= voldoende bellen observeren)	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Plank	▶ Lesgever wandelt mee en geeft feedback
5'	▶ Oefenen armen crawl	▶ 4 x 25m: Armen crawl (enkelzijdig) met zijwaarts ademen. Uitvoering met/zonder hulpmiddel.	▶ Wisselen van arm na 25m ▶ Zonder hulpmiddel	▶ Met de duim voorbij de dij ("streepje trekken") ▶ Voldoende aandacht voor de lichaamsrol ▶ Tijdens het ademen blijft één oog in het water	▶ Controle behoud horizontale ligging	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5'	▶ Inoefenen ontspannen overhaal/ terugvoerbeweging	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag met een blokje	▶ Ademen om de 2 slagen ▶ Uitvoering met oksteltik ▶ Uitvoering met slepen	▶ Hand/onderarm ontspannen tijdens overhaal ▶ 'Hoge elleboog' boven water ▶ Tijdens het ademen blijft één oog in het water	▶ Doorhaal onder water gebeurt nog steeds met gestrekte armen	▶ Zwemvliezen (zoomers) ▶ Blokje	▶ Idem
5'	▶ Inoefenen armen crawl	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) in afslag.	▶ Met steeds kortere pauze tijdens de 'afslag'	▶ Herhalingsoefening van al het voorgaande: voldoende aandacht voor hoge elleboog, slepen, correcte insteek, timing ademhaling enz.	▶ Geef individuele feedback en bijsturing op de nog resterende aandachtspunten	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem
5'	▶ Inoefenen globale slag	▶ 6 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) globale slag	▶ Met okseltik ▶ Met versneld uitduwen ▶ Met slagen tellen (per 25m) ▶ Zonder zoomers	▶ Opwaartse arm blijft vooraan steunen tot wanneer de andere arm wordt ingestoken (= bijna 'afslag' zwemmen) ▶ Er is geen 'stop' tijdens het uithalen (onmiddellijk na het uitduwen wordt de hand teruggevoerd = in één beweging)	▶ Geen 'anti-afslag' of molenwieken (er moet steeds een steunfase aanwezig blijven) ▶ Controle timing ademhaling	▶ Zwemvliezen (zoomers)	▶ Idem

TIJD	DOEL / OPDRACHT	OEFENING	VARIANT + / -	AANDACHTSPUNT	OPMERKING	MATERIAAL	OPSTELLING
10’	▶ Aanleren coördinatie armen crawl	▶ 2 x 25m: Armen crawl (dubbelzijdig) globale slag zonder ‘afslag’	▶ Met zoomers (indien te moeilijk)	▶ Idem ▶ Met behoud van glijfase (steunmoment) en zonder ‘stop’ in de terugvoerbewegingen ▶ De opwaartse arm mag niet zakken tijdens het draaien van het hoofd (ademen)	▶ Zonder zoomers: rustig kloppen met de benen (indien té intensief gebruikt > uitputtend) ▶ Geef nog 1 of 2 gerichte (individuele) tips ifv de eindvorm (volgende oefening)	geen	▶ Idem
10’	▶ Demonstratie globale slag	▶ 2 x 25m: Globale slag (demonstratie eindvorm) Eindvorm: ▶ 25m crawl in afslag (of bijna-afslag) ▶ Met ademen om de 3 slagen ▶ Met een ononderbroken beenslag	▶ Met ademen om de twee of vier slagen (ipv om de drie)	Controlepunten eindvorm (cf. Fred Brevet): ▶ Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten) ▶ De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer ▶ De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig) ▶ De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water ▶ Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water	▶ Hoofd neutraal (oren onder) ▶ Ononderbroken ▶ Afslag of ‘anti-afslag’ (molenwieken niet aangeraden) ▶ Met één oog in het water	geen ▶ (videocamera/ smartphone)	▶ Idem
5’	▶ Cooling-down (slot)	▶ 2 x 25m: loszwemmen in een slag naar keuze	nvt	▶ Er wordt altijd stipt gestart en gestopt ▶ Eventuele individuele vragen worden beantwoord ▶ Indien mogelijk/haalbaar: de eindvorm van elke cursist even kort filmen	▶ Uitreiken van het Start2Crawl diploma. Proficiat!	geen ▶ (videocamera/ smartphone)	▶ Lesgever bedankt de cursisten

EMPOWERED BY