

Hoe leren we schoolslag zwemmen bij LZV?

In het begin van het nieuwe schooljaar willen we de schoolslag in de kijker zetten. Bij LZV wordt deze stijl pas aangeleerd na dat het zwemmertje de rugslag en crawl reeds onder de knie heeft.

Waarom start LZV reeds jaren met de rugslag?

De coördinatie armen/benen is bij kinderen van 4 jaar nog niet volledig ontwikkeld. Het wordt nog moeilijker als daar een juiste ademhaling bijkomt. Bij rugslag kan het kindje de hele tijd ademen omdat het aangezicht niet in het water moet zijn, wat bij crawl en schoolslag wel het geval is.

Ja, ook bij schoolslag moet het gezicht in het water!

Kikker Vliegtuig Potlood?

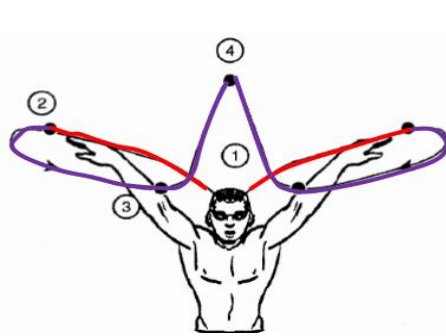
Dit is een leuke benaming om schoolslag aan te leren! Maar bij het kikker gedeelte zitten deze kinderen veelal op de grond en trekken hierdoor de knieën op en gaan deze ook direct open. Dit is bijzonder moeilijk om opnieuw afgeleerd te krijgen. De juiste beenbeweging, die nadien ook gebruikt wordt bij competitiezwemmers, staat hieronder beschreven bij puntje 3.

In het **belang** van het **kind**, kan je dit best met de juf of meester bespreken zodat er geen tegenstrijdige bewegingen moeten geoeffend worden.

Beschrijving Schoolslag bij LZV:

1. Vertrekkend van een afstoot in pijl. Lichaam volledig gestrekt hoofd tussen de armen (dus onder water) en de handen bevinden zich naast elkaar met de handpalmen naar beneden en de duimen tegen elkaar (eventueel handen op elkaar) en dit net onder het wateroppervlak. Dit noemen we de pijlfase
2. Bij de armbeweging bewegen de handpalmen naar buiten (duimen naar de bodem). De armen bewegen eveneens naar buiten, iets breder dan schouderbreedte en maken vervolgens een grote cirkel. Handen komen samen, waarbij de ellebogen zich op 90° onder de schouders bevinden, en de armen onmiddellijk voorwaarts gestrekt worden. Het hoofd komt uit het water op het moment dat de armen worden samengebracht. Dit is het moment van de ademhaling waarbij de zwemmer schuin voorwaarts naar het wateroppervlak kijkt. De armbeweging moet duidelijk versnellen naar het einde toe, waarbij de handen net aan of net boven het wateroppervlak naar voor worden gebracht tot volledig gestrekte armen (pijlpositie).

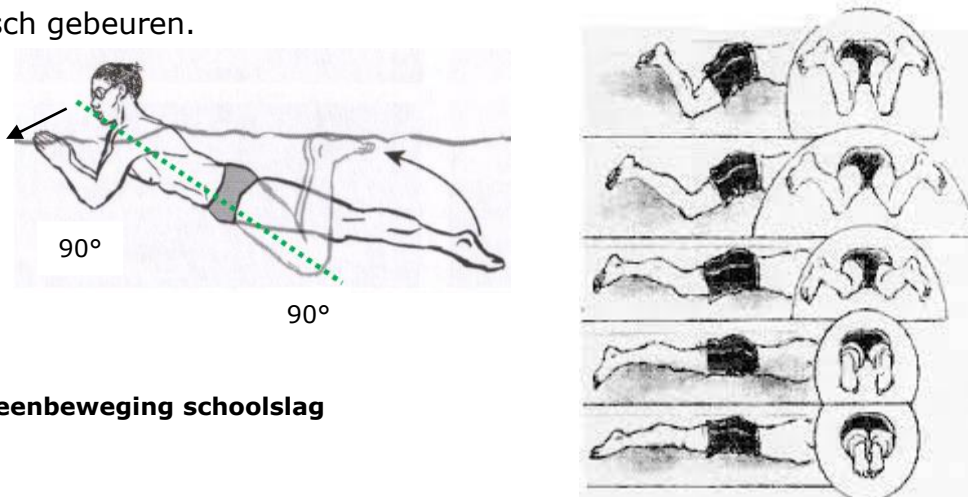




- 1 Pijlpositie
- 2 Spreiden van de armen
- 3 Samenbrengen van de armen onder het lichaam
- 4 Voorwaartse beweging van de armen naar pijlpositie

Figuur 1: armbeweging schoolslag

3. Bij de beweging van de benen worden de voeten in een gehoekte positie gehouden (de zogenaamde kapstokvoeten). Door de knieën te plooiën worden de hielen zo dicht mogelijk naar het zitvlak gebracht, de **bovenbenen** en de **romp** zijn **één rechte lijn**, de knieën mogen zeker niet opgetrokken worden. De voeten worden buitenwaarts gedraaid (tenen wijzen dan naar buiten) en met een zwaai worden de voeten weer naar elkaar gebracht en de benen gestrekt. Dit alles moet symmetrisch gebeuren.



Figuur 2: beenbeweging schoolslag

4. De beenbeweging moet duidelijk versnellen naar het einde toe (gestrekte benen) en voetzolen tegen elkaar. Hier streven we naar een lange glijfase, dus ARMEN, HOOFD (=inademen), BENEN, pijl.
5. Coördinatie armen/ademen/benen: het intrekken van benen start bij het einde van de achterwaartse peddelbeweging van de armen (net voor samenbrengen armen onder het lichaam). Hierbij kan men zowel bij de armen (ellebogen) als bij de benen (knieën) een hoek van 90° waarnemen (de 90-90 positie). **Hoofd** kijkt schuin-neerwaarts en **beweegt amper en met het lichaam mee (naar voor, niet omhoog)**. Wanneer het hoofd te ver uit het water wordt getild zullen de benen naar beneden zakken waardoor de zwemmer zal afgeremd worden.