

Een correcte zwemstijl?

Een correcte schoolslag (of 'normkaart schoolslag' voor de Vlaamse Zwemfederatie) is het streefdoel bij elke zwemslag die wordt aangeleerd via het zwembad van Nijlen. Om de beoordelingscriteria ook voor de ouders te verduidelijken zetten we ze even op een rijtje.

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water (drijven)

- Het 'glijden' is een fase na het sluiten van de benen en vóór het spreiden van de armen.
- Tijdens het glijden neemt het lichaam een gestroomlijnde vorm aan. De armen liggen gestrekt voor de schouders met het hoofd ertussen.
- Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich onder water (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam).

2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd

- 'Symmetrie' impliceert gelijktijdigheid voor linker- en rechter lichaamshelft.

3. De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten (kapstokvoeten)

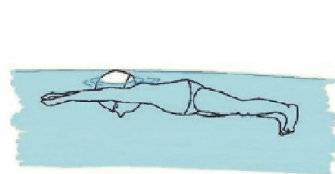
- De hielen worden naar het zitvlak getrokken, waarbij de benen worden geplooid. Dit gebeurt zonder de knieën onder de buik te trekken.
- De voeten staan bij aanvang van het spreiden in een gehoekte positie. De gehoekte voeten worden *bij voorkeur* vóór het spreiden 'naar buiten gedraaid' (= de tenen wijzen naar buiten).
- Op het einde van het sluiten van de benen zijn deze gestrekt, met de voeten nog steeds in een gehoekte positie (pas na het volledig sluiten van de benen worden de voeten ontspannen).

4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd

- De armen worden tot minimaal op 'schouderbreedte' gestrekt gespreid.
- De handen/armen worden vóór de borst en onder de kin samen gebracht.
- De handen/armen worden aan het wateroppervlak teruggevoerd (= naar voren gestrekt).

5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

- Het hoofd bevindt zich in het verlengde van de romp en behoudt deze neutrale positie tijdens het uitstrekken van de armen (terugvoerbeweging) en het spreiden van de armen.
- Het hoofd maakt dus geen actieve beweging of 'knik'. Tijdens het samenbrengen van de armen richt de romp zich op, waardoor ook het hoofd boven water komt.



Ligging bij schoolslag tijdens het glijden na het sluiten van de benen.



Timing van het inademen en neutrale hoofdpositie.



Optrekken van de hielen naar het zitvlak (links) en spreiden/sluiten van de benen (rechts).



Vanuit gestroomlijnde positie (boven) gestrekt spreiden.