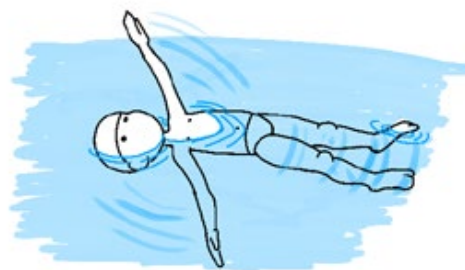


# Sleutelementen van de genormeerde zwemslagen

## Rugslag

### 1. Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)

- Wanneer het lichaam zich gestrekt in ruglig in het water bevindt, mogen de oren zich niet boven water bevinden
- Het lichaam zakt niet door het hoogte van het bekken (geen zitpositie)



Ligging en doorhaal/terugvoer bij rugslag

### 2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer

- De voeten/benen bewegen **gelijktijdig maar niet symmetrisch** op en neer: het ene been beweegt opwaarts, het andere neerwaarts (en omgekeerd)
- De voeten/benen bewegen *bij voorkeur* **ononderbroken** (zonder stop- of rustmoment)



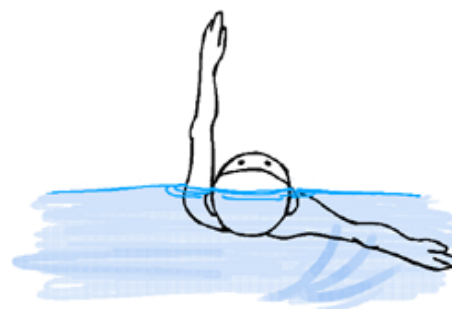
Beurtelingse armbeweging of 'afslag' rugslag

### 3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)

- Gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van beide armen gelijktijdig gestart: **terwijl** de ene arm doorhaalt, wordt de andere arm teruggevoerd
- Niet-gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van de armen beurtelings uitgevoerd: één arm haalt door en **daarna** wordt de andere arm teruggevoerd ('afslag' is dus toegestaan)

### 4. De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

- De zijwaartse doorhaal gebeurt **naast** het lichaam en volledig onder water
- De opwaartse terugvoer gebeurt **boven** de schouder (de linkerarm wordt boven de linkerschouder teruggevoerd, de rechterarm boven de rechterschouder)
- De armen zijn *bij voorkeur* **gestrekt**



Zijwaartse doorhaal en opwaartse terugvoer van de arm bij rugslag

## Crawl

### 1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)

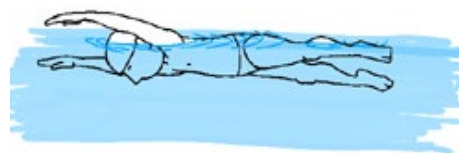
- Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich **onder water** (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam)



Ligging en doorhaal/  
terugvoer bij crawl

### 2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer

- De voeten/benen bewegen **gelijktijdig maar niet symmetrisch**: het ene been beweegt opwaarts, het andere neerwaarts (en omgekeerd)
- De voeten/benen bewegen *bij voorkeur* **ononderbroken** (zonder stop- of rustmoment)



beurtelinge armbeweging  
of 'afslag' crawl

### 3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)

- Gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van beide armen gelijktijdig gestart: **terwijl** de ene arm doorhaalt, wordt de andere arm teruggevoerd
- Niet-gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van de armen beurtelings uitgevoerd: één arm wordt teruggevoerd en **daarna** wordt de andere arm doorgehaald ('afslag' is dus toegestaan)



Lange bewegingsbaan  
van de arm op de schouderlijn

### 4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water

- De bewegingsbaan onder water wordt zo lang mogelijk gemaakt door met een **gestrekte arm** in te steken en met een gestrekte arm uit te halen
- De armen zijn *bij voorkeur* ook tijdens de doorhaal onder water **volledig gestrekt**

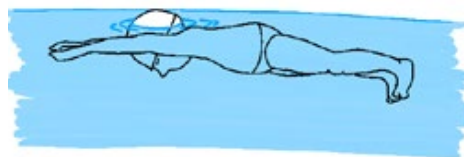
### 5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

- Het hoofd wordt enkel rond de lengteas geroteerd en niet opgetild (*bij voorkeur* één oog maar minimaal de zijkant van het aangezicht blijft onder water)
- Het inademen gebeurt *bij voorkeur* door de mond, het uitademen door mond en/of neus

## Schoolslag

### 1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water

- Het 'glijden' is de 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)



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

### 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

- 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)



Timing van het inademen en neutrale hoofdpositie

### 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 samengebracht
- De handen/armen worden aan het wateroppervlak teruggevoerd (= naar voren uitgestrekt)



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

### 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 = moment van inademen



Vanuit gestroomlijnde positie (boven) gestrekt spreiden

## Vlinderslag

### 1. Het lichaam beweegt zich golvend voorwaarts in het water

- 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 bewegen op en neer met gestrekte voeten

- De benen/voeten blijven de ganse tijd samen en bewegen als één geheel
- Voor elke armslag zijn er *bij voorkeur* twee beenslagen (= 2x ‘op en neer’)

### 4. De armen slaan voor de schouders in, worden onder water doorgehaald en boven water teruggevoerd

- De bewegingsbaan onder water wordt *bij voorkeur* zo lang mogelijk gemaakt door met **een gestrekte arm** in te steken en met een gestrekte arm uit te halen
- De armen worden voor de schouders ingeslaan (= op ‘schouderbreedte’)
- De armen worden *bij voorkeur* geplooid doorgehaald
- De armen worden *bij voorkeur* gestrekt teruggevoerd

### 5. Het inademen gebeurt tijdens het einde van het uitduwen en het begin van de terugvoerbeweging van de armen, het uitademen onder water

- Om te ademen wordt de romp licht opgericht, waardoor het hoofd (*bij voorkeur* tot aan de mond) uit het water komt. De golving van het lichaam maakt het inademen mogelijk, niet het opduwen van lichaam of hoofd met de armen



*Gestrekte en symmetrische terugvoer van de armen bij vlinderslag, golving maakt het ademen mogelijk.*



*Geplooide en symmetrische doorhaal van de armen bij vlinderslag, hoofd in neutrale positie*

## Meer weten?

De volledige leerlijnen voor het aanleren van de genormeerde zwemslagen zijn beschikbaar als DVD, te bekomen via het Publicatiefonds van de Vlaamse Trainersschool (Bloso) <https://www.bloso.be/VLAAMSETRAINERSSCHOOL/Pages/publicatiefonds.aspx>