



Bijscholing: Initiatie starten en keren
Swim conference 2024
Thomas Van Eynen





Inhoud bijscholing

- Bewegingsbeschrijving Startduik
- Leerlijn startduik
- Bewegingsbeschrijving tuimelkeerpunt
- Leerlijn tuimelkeerpunt
- Q&A





SPORT.
VLAANDEREN



Vorming op maat: Gevorderde technieken, analyse en remediëring starten

Thomas Van Eylen

Bijscholing methodiek leerlijn starten

Antwerpen 31 augustus 2024

Vlaamse
Trainersschool



Wie ben ik

Thomas van Eynen

MSc in de biomedische wetenschappen

Trainer A zwemmen

Preventieadviseur scholengroep Sint-Paulus

Lector biomedische wetenschappen bij hogeschool UCLL

Trainer bij zwemclub Overijse (ZORO)

Docent Vlaamse Trainersschool/ Redfed / VZF





Van watergewenning naar gestructureerde zwemstijl



Algemene
watergewenning

Specifieke
watergewenning

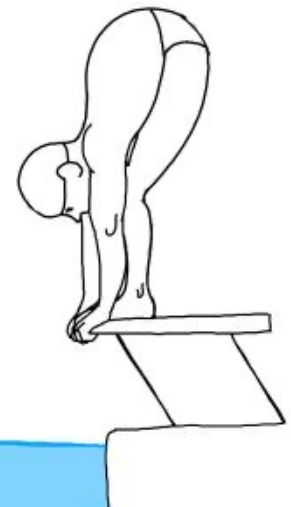
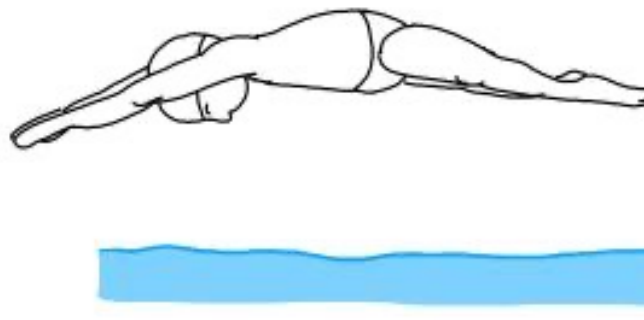
(Basis-
)vaardigheden =
motorische basis

(Gestructureerde)
zwemstijl



Startduik op initiatieniveau

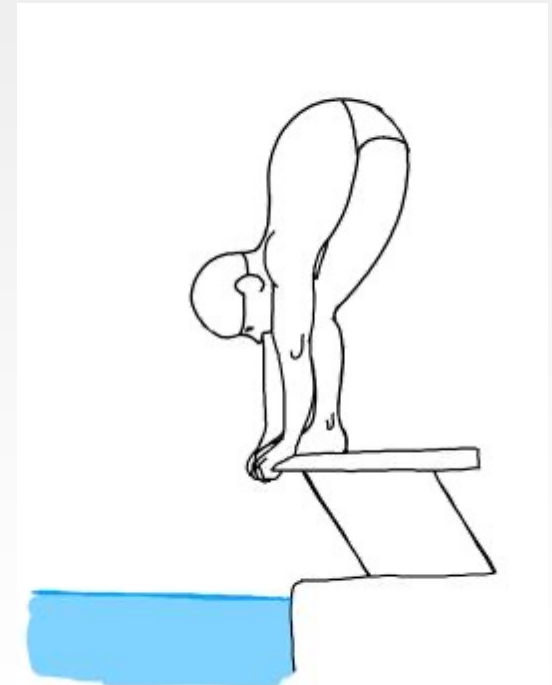
- basiskennis van de 'track start' en 'grijpstart'
 - Tot en met gestroomlijnd induiken
 - Dus géén rugslagstart, noch onderwaterfase
- Sterk geëvolueerd (technologie + techniek)





Grijpstart

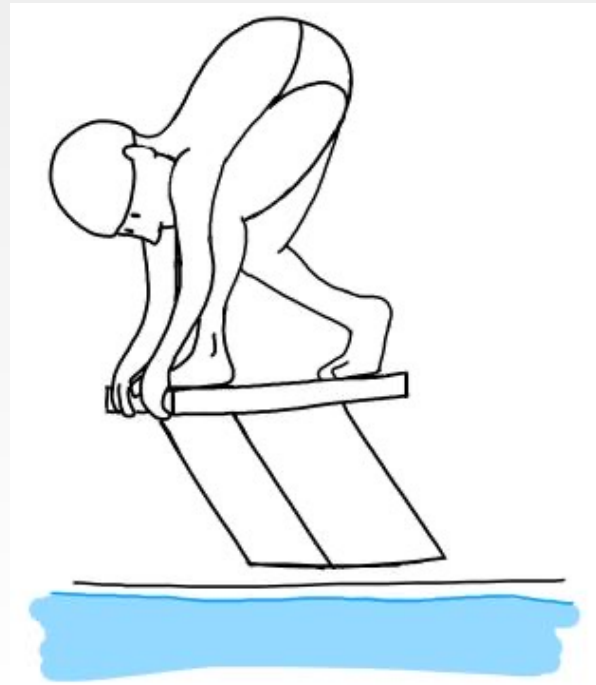
- Wordt meestal als eerste aangeleerd
- Specifieke uitgangspositie
 - beide voeten vooraan het startblok
 - voeten op schouderbreedte
 - tenen gekruld over boord
 - hoofd ontspannen naar beneden gericht
 - benen licht geplooid
 - beide armen / handen grijpen startblok vast
 - romp voorwaarts neigen (zwaartepunt)





Track start

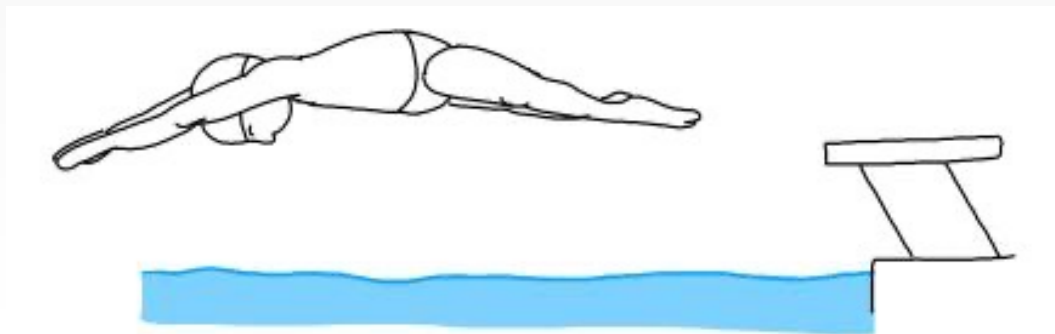
- Van toepassing in sport- en wedstrijdzwemmen
- Specifieke uitgangspositie (“gespannen evenwicht”)
 - één voet vooraan, andere voet achteraan (1 voet tussen)
 - voeten op schouderbreedte
 - achterste voet: hiel opgetrokken
 - voorkeursvoet vooraan (sterkste been)
 - hoofd ontspannen naar beneden gericht (lage nek)
 - benen: voorste been lichtjes geplooid, achterste been 90°
 - beide handen grijpen startblok vast, armen licht geplooid
 - romp voorwaarts neigen, zwaartepunt tussen twee benen
 - schouders voorbij het startplatform





Sprong en zweeffase

- Na startsignaal heupen zo snel mogelijk naar voor bewegen + 'trekken'
- Krachtig afzetten met beide benen, al dan niet gelijktijdig (grijpstart)
- Armen worden voorwaarts gericht en benen volledig gestrekt (gesloten)
- Horizontale zweeffase en 'dive in one hole': zo gestroomlijnd mogelijk induiken

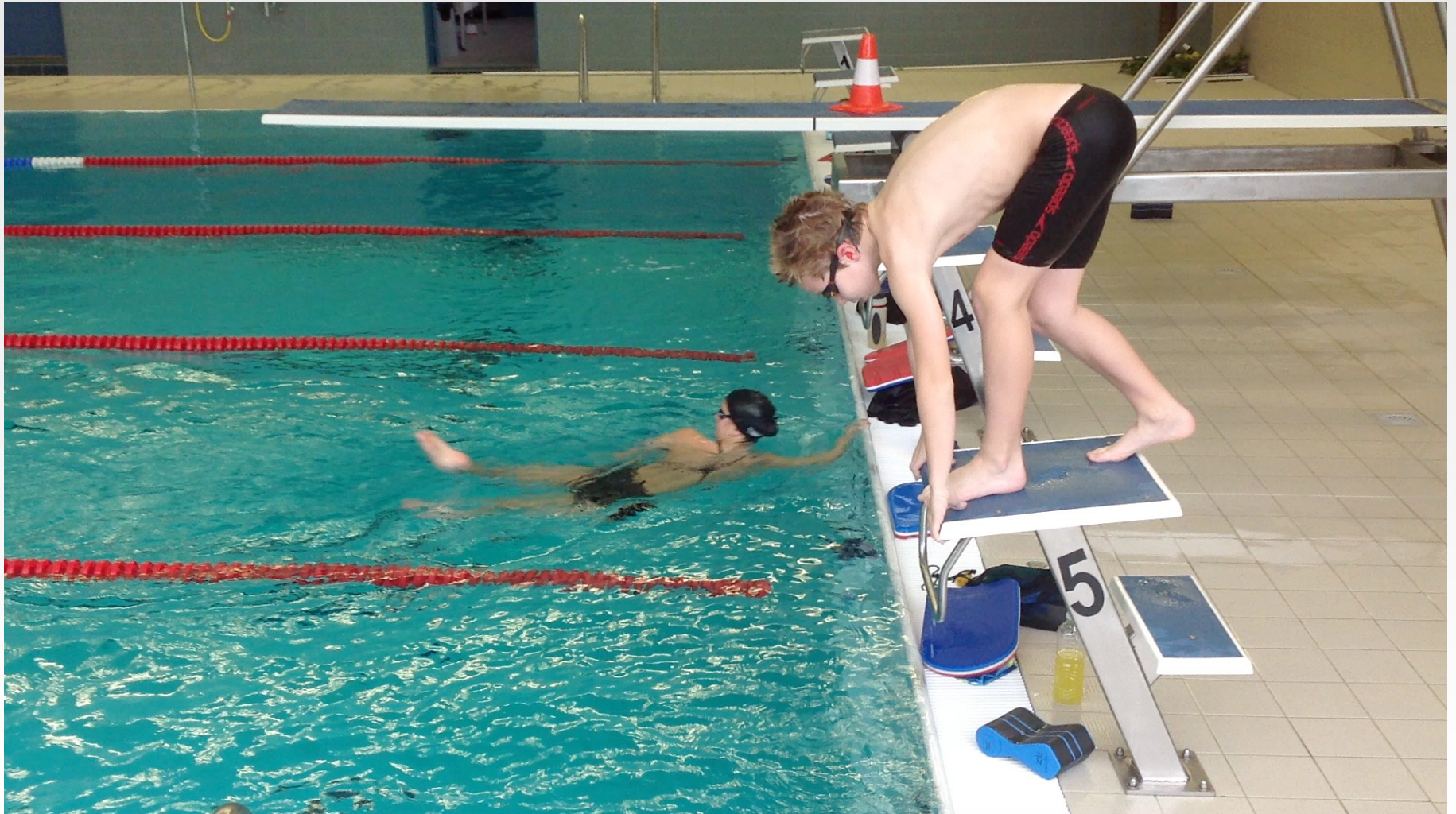




Gestroomlijnd induiken

- Door een zo klein mogelijke opening (of 'hole') duiken in gestroomlijnde positie (cf. pijlvorm)
 - handen op elkaar (pijl met scherpe punt)
 - ellebogen zo smal mogelijk (smalle pijl)
 - hoofd tussen de bovenarmen (oren bedekt)
 - rechte rug
 - benen gestrekt
 - voeten en enkels aangesloten + gestrekt

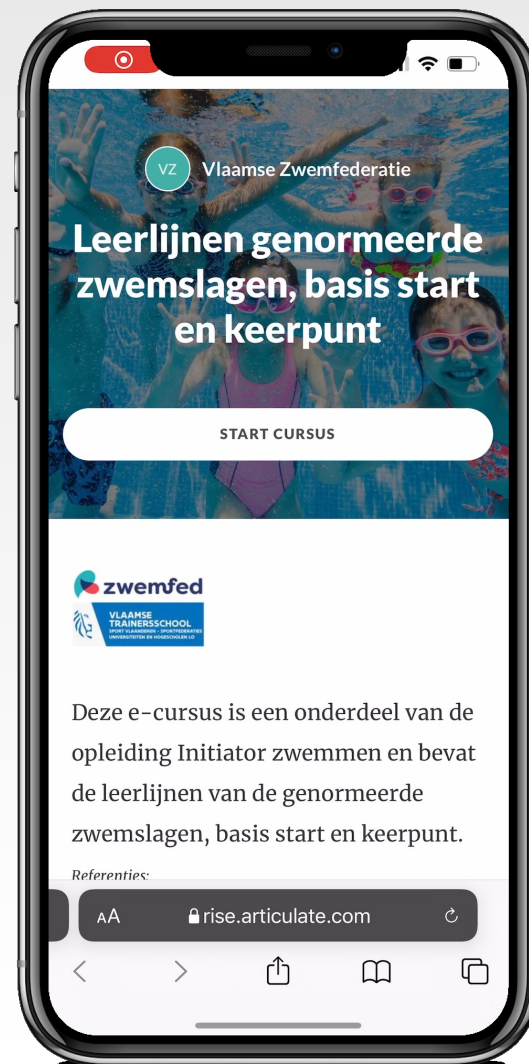






Ga naar VTS Connect

E-module 'Didactiek en methodiek
genormeerde zwemstijlen'





VZ Vlaamse Zwemfederatie

Leerlijnen genormeerde zwemslagen, basis start en keerpunt

START CURSUS



SCAN ME



Deze e-cursus is een onderdeel van de opleiding Initiator zwemmen en bevat de leerlijnen van de genormeerde zwemslagen, basis start en keerpunt.

Referenties:

Vlaamse Trainerschool. (2023). Initiator Zwemmen [Cursustekst]

De Wandel, D., Vandamme, G., & Van Bruijsel, K. (2021). Leren Zwemmen: praktische leidraad (2de ed.). Vlaamse Zwemfederatie vzw.



Extra oefeningen starten voor gevorderden

Thomas Van Eylen



Vertesprong vanaf de startblok





Evenwicht op 1 been op de startblok





Vertesprong met 1 been





Hoogtesprong vanaf de blok





“slingshot” start





Track start met armen naast lichaam





Track start met handen hoog



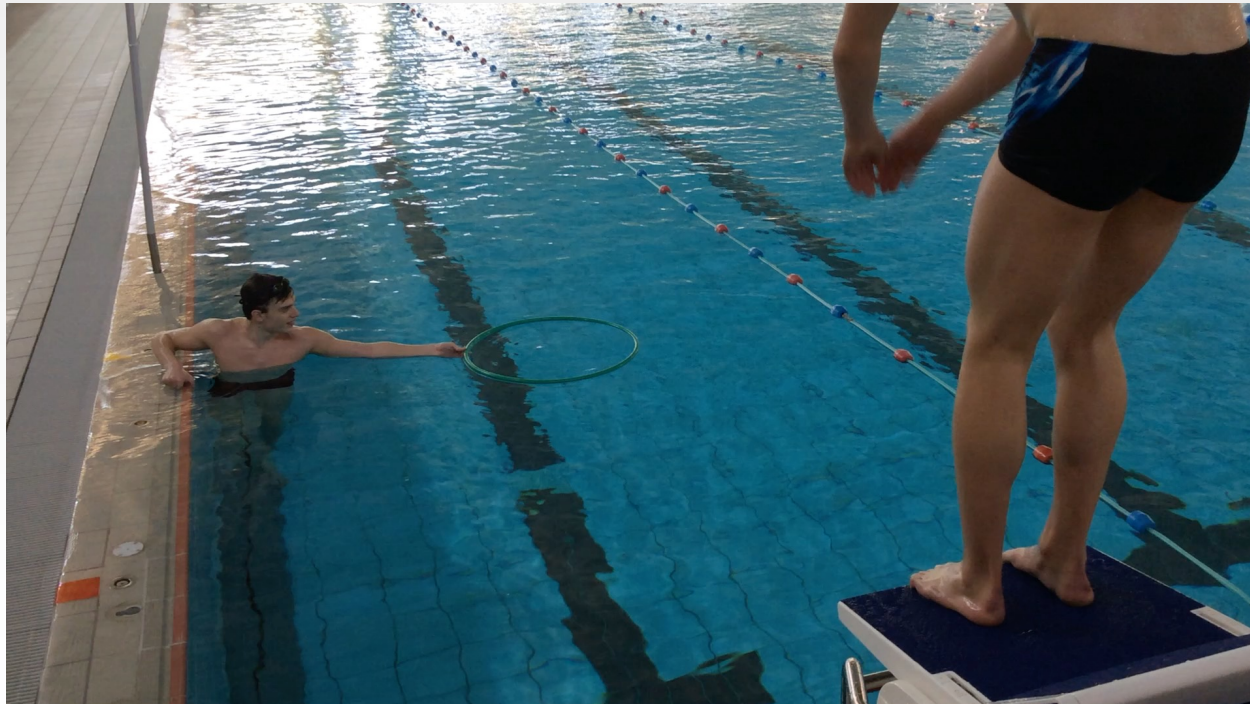


Track start vanuit pijl



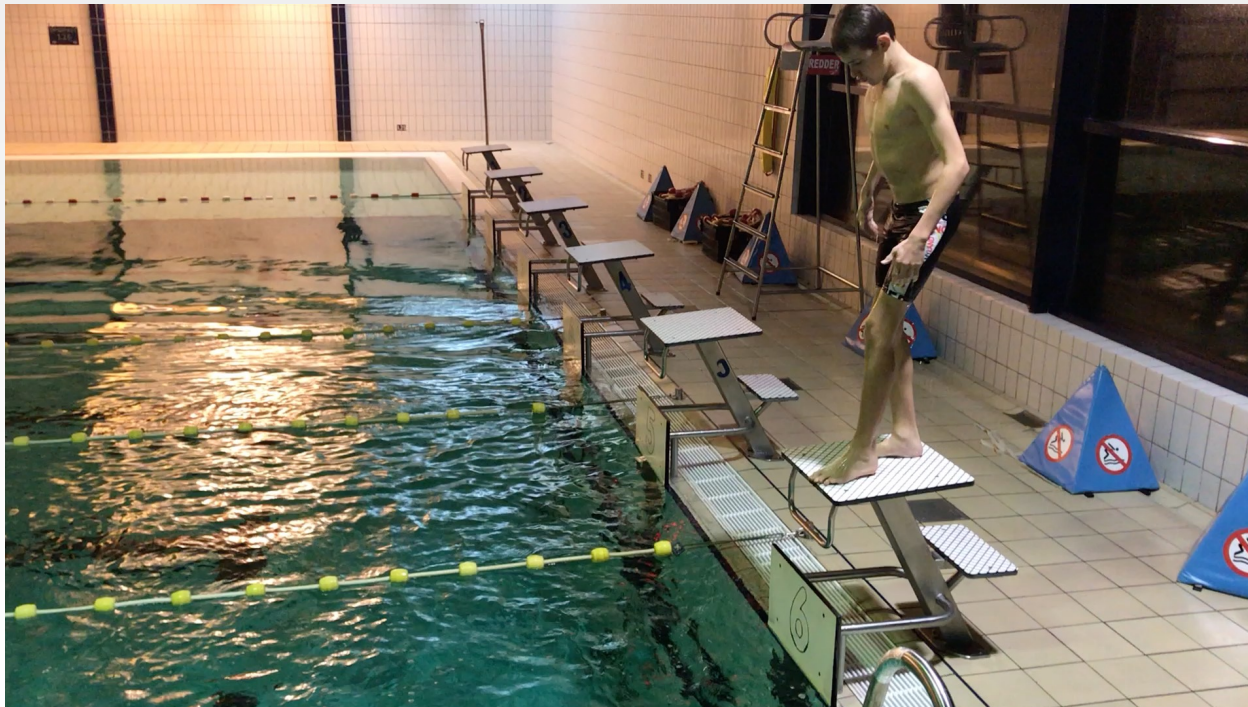


Dive in one hole door hoepel





Pinguïn sprong





SPORT.
VLAANDEREN



Deel 2

Didactiek en methodiek wedstrijdstijlen: TUIMELKEERPUNT

Thomas Van Eylen
Bijscholing methodiek leerlijn starten
Antwerpen 31 augustus 2024

Vlaamse
Trainersschool



H1: Voorwaartse tuimelkeerpunten

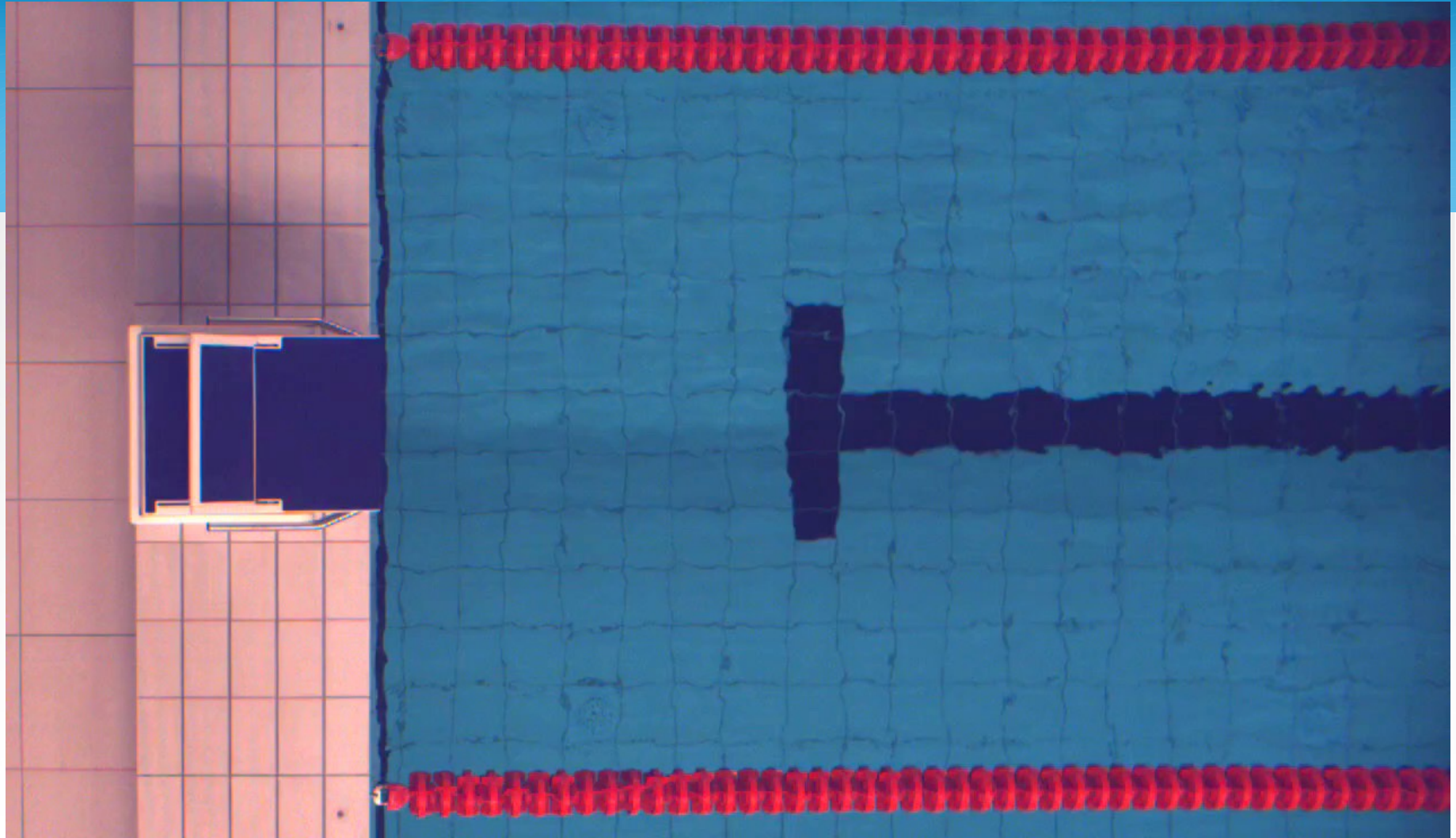
- Belang van goed keerpunt
 - Grote invloed op eindresultaat
 - Afstootsnelheid erg hoog (tweede hoogste tijdens wedstrijd, na startsnelheid)
 - Goed keerpunt = snel keerpunt = volgende lengte wordt met snelheid ingezet
- Voorwaarts tuimelkeerpunt: crawl en rugslag
 - Afstoot zuiver op de rug (= breedteas-rotatie) = tuimelen door een 'smalle doorgang'
 - 4 fasen: aanzwemmen → tuimelen → afstoten → wegzwemmen



Aanzwemmen

- Snelheid zo hoog mogelijk houden, laatste armcyclus niet meer ademen
- 1 arm blijft naast het lichaam liggen, andere arm werkt slag af
- Beide armen komen gestrekt naast lichaam te liggen (handpalmen naar boven)
- Oriëntatie op de T-markering om het keren in te zetten (inidividueel)







Tuimelen

- **Zuivere breedteasrotatie**, ingezet door knikbeweging hoofd (kin → borst)
- Gefaciliteerd door neerwaartse beenbeweging dolfijn
- Heupen komen omhoog + knieën worden ingetrokken → kleine cirkel





Tuimelen

- Armen bewegen zo weinig mogelijk (blijven na het aanzwemmen gestrekt naast het lichaam → boven het hoofd liggen → pijn)
- Voeten worden tegen de muur geplaatst
 - Ong. 15 cm onder water en met de tenen naar boven wijzend





Tuimelen

- Belang van voetpositie voor krachtige afstoot
- Voeten zoeken actief de muur op → benen worden licht gestrekt
 - Hoek van ong. 90° is optimaal om kracht te genereren
- Einde van de tuimelfase = zwemmer in ruglig, 90° -hoek in knieën





Afstoten

- Zo weinig mogelijk tijd verliezen, blijven ‘plakken’
- Van zodra de voeten geplaatst zijn → afstoten
 - Krachtig uitstrekken van de benen op gestroomlijnd lichaam
 - Volledig horizontaal en op de rug





Onderwaterbeweging en break out

- Ong. 2 seconden gestroomlijn doorglijden
- Krachtige beenbewegingen dolfijn, gevolgd door lengteasrotatie





Onderwaterbeweging en break out

- Op -20cm: overgang kicks → snelle benen crawl
- Bij het uithalen van de arm komt de kruin boven water
- Niet ademen + meteen juiste slaglengte en -frequentie





Voorwaartse tuimelkeerpunten: rugslag

- Verschillen met crawl:
 - Aanzwemmen: inzet gebeurt door lengteasrotatie
 - Laatste arm die inslaat, zorgt voor rotatie
 - Andere arm wordt overgebracht (cf. crawl armslag)

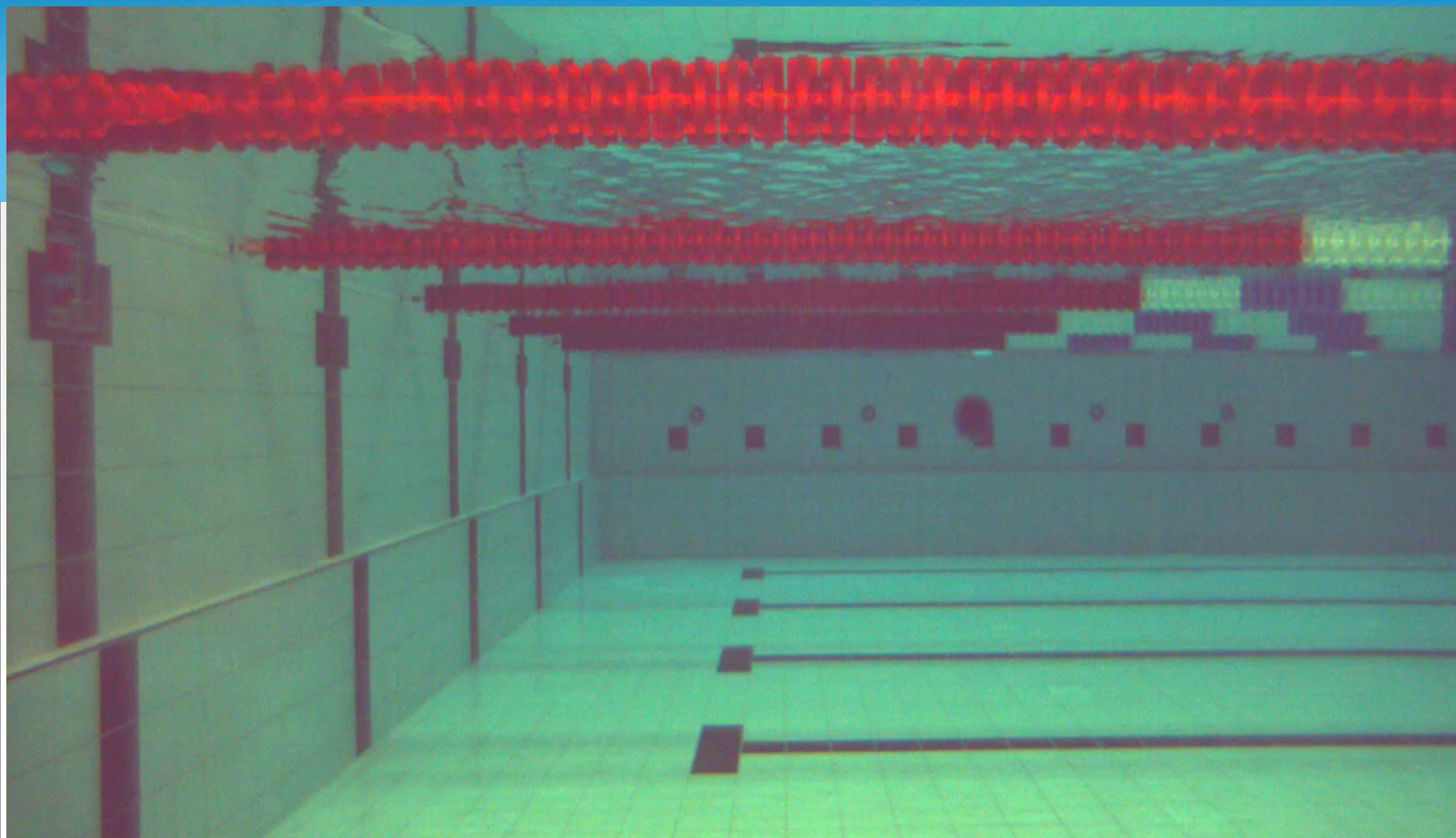




Voorwaartse tuimelkeerpunten: rugslag

- Verschillen met crawl:
 - Aantal slagen voorbij de vlaggetjes is bepalend voor timing inzet
 - Voeten worden vaak iets minder diep geplaatst na tuimelen → licht naar de bodem afstoten
 - Opgelet voor 'holle rug'

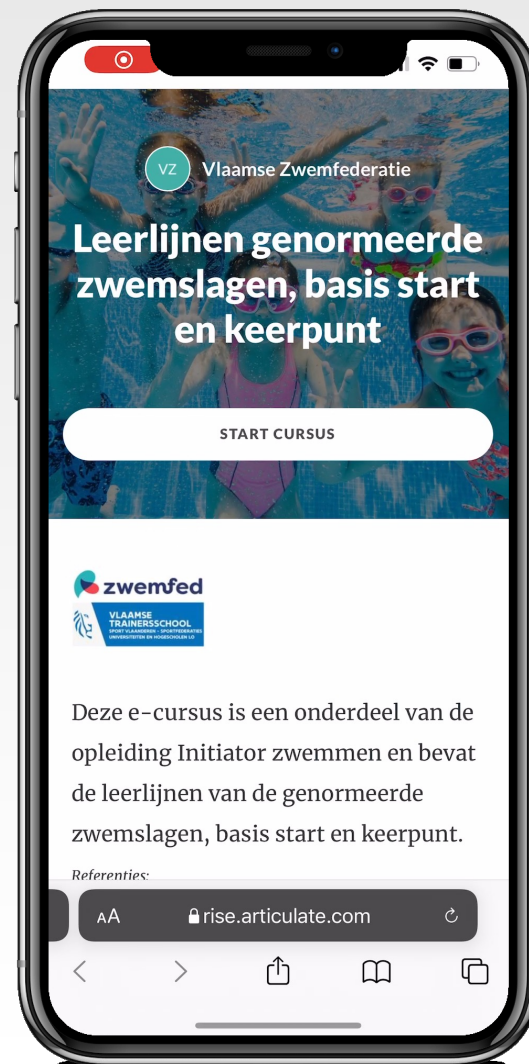






Ga naar VTS Connect

E-module 'Didactiek en methodiek
genormeerde zwemstijlen'





VZ Vlaamse Zwemfederatie

Leerlijnen genormeerde zwemslagen, basis start en keerpunt

START CURSUS



SCAN ME



Deze e-cursus is een onderdeel van de opleiding Initiator zwemmen en bevat de leerlijnen van de genormeerde zwemslagen, basis start en keerpunt.

Referenties:

Vlaamse Trainerschool. (2023). Initiator Zwemmen [Cursustekst]

De Wandel, D., Vandamme, G., & Van Bruijsel, K. (2021). Leren Zwemmen: praktische leidraad (2de ed.). Vlaamse Zwemfederatie vzw.



Enkele tips voor op training

- Meerdere keren per week oefenen (beschikbaar badwater/tijd)
- Kwaliteit boven kwantiteit (max. 6 starts?)
- Zowel oefenvormen (droog, sprongvormen, startvormen, start + stroomlijn) als op snelheid
- Wat wil je zien: 1^e start beste, en die daarna allemaal even goed (CONSTANTE kwaliteit)



zwemfed