

# Zwemschema's



- ★ Tientallen uitdagende zwemschema's
- ★ Geschikt voor elk type zwemmer
- ★ Per zwemslag een uitgebreide beschrijving
- ★ Direct doorlinken naar filmpjes en oefeningen

## Inhoudsopgave

<b>Even voorstellen</b>	<b>blz. 3</b>
<b>1. Waarschuwing veiligheid!</b>	<b>blz. 5</b>
<b>2. Zwemles onderdelen (leren zwemmen)</b>	<b>blz. 6</b>
2.1 Watergewenning	blz. 6
2.2 Liggen op buik en rug	blz. 7
2.3 Drijven op de buik	blz. 8
2.4 Drijven op de rug	blz. 9
2.5 Voortbewegen buik en rug	blz. 9
2.6 Kantelen en draaien	blz. 10
2.7 Duiken	blz. 10
2.8 Onder water zwemmen	blz. 12
2.9 Watertrappen	blz. 15
<b>3. Zwemslagen verbeteren</b>	<b>blz. 16</b>
3.1 Schoolslag	blz. 16
3.2 Enkelvoudige rugslag	blz. 20
3.3 Borstcrawl	blz. 23
3.4 Rugcrawl	blz. 28
3.5 Samengestelde rugslag	blz. 32
3.6 Vlinderslag	blz. 34

<b>4. Overige zwemonderdelen</b>	<b>blz. 38</b>
4.1 Inzwemmen	blz. 38
4.2 Uitzwemmen	blz. 39
4.3 Keerpunten	blz. 39
4.4 Piramide zwemmen	blz. 41
4.5 Wisselslag (benen)	blz. 42
4.6 Zeemansslag	blz. 43
4.7 Polocrawl	blz. 43
4.8 Wrikken	blz. 44
<b>5. Handig om te weten</b>	<b>blz. 45</b>
5.1 Gebruik van de schema's	blz. 45
5.2 Gevoelcijfer	blz. 48
5.3 Materialenlijst	blz. 50
5.4 Droge oefeningen	blz. 53
5.5 Maak uw eigen schema	blz. 54
<b>6. Zwemschema's</b>	
6.1 Zwemles voor volwassenen	
6.2 Zwemslagen verbeteren	
6.3 Zwemmen voor gevorderden	
6.4 Zwemkampioenen	
<b>7. Meer resultaat met onze zwemproducten</b>	
<b>8. Copyright en disclaimer</b>	

## 2. Zwemles onderdelen

Wanneer u (weer) aan het begin van het zwemtraject staat, en dus wilt leren zwemmen, zijn er een aantal onderdelen die regelmatig terug komen. Eigenlijk zijn dit de voorwaarden die u moet beheersen om tot het daadwerkelijke zwemmen te komen. Want voor iemand die niet volledig watervrij is, zal het zwemmen een onmogelijke opgave worden.



Misschien kunt u al best wat stukjes zwemmen (voortbewegen), maar kunt u dan ook weer gaan staan? En durft u al onder water te gaan of blijft u angstvallig het hoofd boven water houden? Het oefenen van de verschillende zwemles onderdelen legt dus een basis voor een levenlang zwemmen.

**Let op:** deze onderdelen zijn belangrijk om met de zwemschema's aan de slag te gaan. Om echt te leren zwemmen, kunt u het beste ook het e-book "**leren zwemmen voor volwassenen**" gebruiken. Achterin dit e-book vindt u dan ook een leuke kortingscode om het boek erbij te bestellen.

### 2.1 Watergewenning

Tijdens de watergewenning raakt u steeds vertrouwd met de eigenschappen van het water. U durft steeds meer onder water te gaan, de ogen open te doen, te springen van de kant en leert daarnaast de basisbeginselen van het zwemmen. Vooral goed kunnen drijven op buik en rug is een belangrijke voorwaarde; het zorgt ervoor dat er een goede basis wordt gelegd om de zwemslagen als borstcrawl en rugcrawl, maar ook de schoolslag en rugslag, te kunnen leren. Uiteindelijk komen alle watergewennings-onderdelen later in het zwemtraject weer terug. Het loont dus zeker om deze onderdelen veelvuldig te gaan oefenen.

Bij de meeste zwembaden worden de volgende watergewennings-onderdelen geoefend:

1. Ogen open houden onder water
2. Bellen blazen
3. Water uitspugen
4. Springen vanaf de kant, landen op voeten en balans bewaren

en achter de rug, waarbij de punten aan elke kant van het lichaam uitsteken. U kunt nu lekker op de schommel hangen en de voeten gemakkelijk van de bodem halen.

Richting het rugdrijven gaan we meer op de techniek en de horizontale houding letten. U zakt in elkaar en legt de oren in het water. Daarbij houdt u de kin omhoog en probeert u met de voeten af te zetten naar achter. Maar omdat u waarschijnlijk nog niet het zelfvertrouwen heeft om zelfstandig te gaan liggen, kunt u het beste nog wel drijfmiddelen gebruiken. Hou in elke hand een drijfmiddel vast, zodat u ontspannen kunt gaan liggen.

### 2.3 Drijven op de buik

Dit onderdeel is dan ook de basis van de verschillende zwemslagen en zal goed moeten zijn, voordat u echt leert zwemmen.

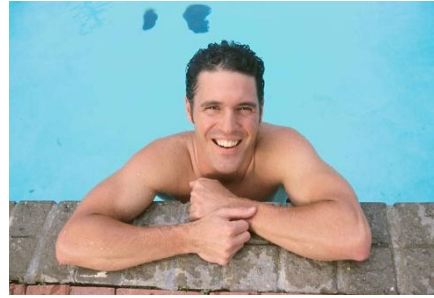
Drijven op de buik vraagt om een flinke dosis lef. Want de voeten moeten hierbij omhoog getild worden en er wordt niet meer gestaan op de (veilige) bodem. Eigenlijk wordt er nu dus gelegen op het water. Het kan dan ook best lastig zijn om vanuit een staande positie te komen tot een goede en stabiele buikligging. En dat ook nog eens met het gezicht in het water en een aantal tellen lang!



Het aanleren van het drijven op de buik start natuurlijk in ondiep water. Want het “weer kunnen staan” geeft u waarschijnlijk ook een geruststellend gevoel. Drijven gebeurt meestal vanuit een staande positie. Hierbij zet u zich af met de benen en komt zo op de buik terecht. Zou u het hoofd boven water houden, dan is er geen sprake van horizontale houding en zal er snel gezonken worden. Daarom is het belangrijk om drijven met het gezicht in het water te doen.

### 3. ZWEMSLAGEN VERBETEREN

Zwemmen is heerlijk om te doen en ook nog eens erg geschikt voor het verbeteren van de gezondheid. Maar de meeste zwemmers willen toch meer bereiken en vaak kiezen ze ervoor om de bekende zwemslagen te verbeteren en nieuwe slagen aan te leren.



En waarom ook niet? Want een veelzijdigheid aan zwemslagen, maakt de trainingen leuker en daardoor beter vol te houden. Uiteindelijk net zo lang tot u het niveau van een echte zwemkampioen heeft bereikt.

Binnen dit hoofdstuk bespreken we de 6 bekendste zwemslagen en geven u de handvatten om deze verder te verbeteren. Tijdens de zwemschema's komen deze slagen regelmatig terug, waarbij u per schema aan een bepaald accent gaat werken. Door dit geregeld te oefenen, gaat u steeds effectiever zwemmen en wordt u dus steeds zwemvaardiger. Wat uw beginniveau ook is.

#### 3.1 DE SCHOOLSLAG

Wanneer de schoolslag eenmaal is aangeleerd, zal de afstand (zonder te staan) steeds verder moeten worden uitgebreid. Uiteindelijk met als doel de afstanden te kunnen zwemmen die vereist zijn voor de verschillende zwemdiploma's. En zijn deze behaald, dan profiteert de zwemmer hier de rest van zijn of haar leven van. Want tijdens het vrij zwemmen of het trekken van baantjes is de schoolslag zeer functioneel.

Maar helaas blijkt in de praktijk dat de schoolslag nog weleens wordt afgeraffeld. En dat is wel zonde! Want het niet volledig uitvoeren van de techniek zorgt ervoor dat ook de spieren niet optimaal getraind worden. Daarnaast wordt er onnodige veel energie verspild, die u tijdens het zwemmen beter kunt besteden. Het kan dus lonen om tijdens het zwemmen wat meer aandacht aan de schoolslag te geven.

**Maar let op:** wanneer u met onderstaande punten aan de slag gaat, is het wel belangrijk dat u wat meer weet over de schoolslag en deze minimaal 25 meter kan zwemmen.

### 3.1.1 LIGGING VERBETEREN

De ligging van de schoolslag is het eerste belangrijke onderdeel om te verbeteren. Want de meeste mensen zwemmen de schoolslag gewoon met het hoofd boven water en krijg daarbij met extra weerstand te maken. Fijner en efficiënter is het om de ligging zo horizontaal mogelijk te houden, al is dat bij sommige delen van de schoolslag vrij lastig. In ieder geval proberen we bij de ligging rekening te houden met:

- Het hele lichaam is lang. De spieren en gewrichten worden (lichtjes) gestrekt
- De ligging is zo horizontaal mogelijk.
- De handpalmen zijn naar beneden gericht.
- Het gezicht is in het water (kruin is boven water).
- Het hoofd is bijna tegen de bovenarmen.

### 3.1.2 BEENSLAG VERBETEREN

In tegenstelling tot de andere zwemslagen, heeft de beenslag van de schoolslag een zeer belangrijke rol bij de voortstuwing.

Eerst zal er een buiging in heup-, knie- en enkelgewricht plaatsvinden, waardoor de benen zo dicht mogelijk naar de billen kunnen worden gebogen. Dit is de contra (herstel) fase waarin de stuwvlakken (binnenzijde enkel, voetzool en scheenbeen) in optimale positie worden gebracht. Belangrijk is wel dat de voeten (de tenen) naar buiten worden gedraaid en de buitenrand van de voet wordt opgetrokken (eversie).

Daarnaast moet de beweging rustig worden uitgevoerd aangezien de zwemmer zichzelf anders tegen zal werken en minder goed vooruit komt.

## 4. OVERIGE ZWEMONDERDELEN

Voor de gevorderde zwemmer wordt het steeds moeilijker om uitdagingen te vinden. Want de meeste zwemslagen worden al beheerst en kunnen waarschijnlijk al een langere tijd worden volgehouden. Het lijkt zo alsof de gevorderde zwemmer niets meer te verbeteren heeft; maar gelukkig is dat niet waar!



Om extra resultaat te boeken moet het lichaam uit balans worden gebracht en moet er niet steeds hetzelfde programma worden gezwommen. Uiteraard is er bij de zwemschema's voor gevorderden en zwemkampioen al rekening gehouden met een veelzijdig en gevarieerd programma.

Daarbij zijn er natuurlijk ook overige zwemonderdelen die u aan uw zwemsessies kunt toevoegen, zoals keerpunten, piramides, de wisselslag, de polocrawl, het wrikken en zelfs oefeningen voor op het droge. Zo bent u gevarieerd aan het zwemmen en blijft u dus vooruitgang boeken.

### 4.1 INZWEMMEN

Het inzwemmen is bedoeld als warming-up en bereidt u voor op de zwemtraining die u gaat volgen. Om tijdens de training optimaal te kunnen presteren, en om blessures te voorkomen, moet het lichaam namelijk goed voorbereid zijn op de komende belasting.

Een goede warming-up vervult deze rol en bestaat meestal uit 2 delen: Enerzijds een algemene warming-up (5-10 minuten), waarbij het hele lichaam wordt betrokken en anderzijds een specifieke warming-up (5-10 minuten) die zich meer richt op de specifieke bewegingen waaruit uw training bestaat. Zo wordt het lichaam warmer en kunnen spieren, banden en gewrichten beter functioneren. Daarnaast gaan hart en longen beter werken, wat tijdens de 'echte training' goed van pas komt. Maar ook de hormoon- en stofwisselingsprocessen zullen door een goede voorbereiding beter plaatsvinden. Uw lichaam wordt dus optimaal voorbereid op de te leveren prestatie.

Bij het zwemmen gebruiken we de algemene warming-up en doen dat met behulp van de verschillende zwemslagen. Probeer hierbij wel te letten op het opbouwen van de intensiteit. De eerste paar banen zwemt u in een rustig tempo, met bijvoorbeeld het gevoelscijfer 6. Na enkele minuten kunt u sneller gaan zwemmen en verhoogt u het gevoelscijfer naar een 7 of 8. Nu kunt u met de rest van de training beginnen.



## VOLWASSENEN LEREN ZWEMMEN 3

WORKOUT / LEREN ZWEMMEN VOLWASSENEN / BEGINNENDE ZWEMMER / 45 TOT 60 MINUTEN

---

### OEFENING 1

#### BORSTCRAWL BENEN

5 minuten

Materiaal: Flexibeam, Zwemplank, Zwemvliezen

---

### OEFENING 2

#### BORSTCRAWL

5 - 7 minuten

Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen

---

### OEFENING 3

#### RUGCRAWL BENEN

5 minuten

Materiaal: Flexibeam, Zwemplank, Zwemvliezen

---

### OEFENING 4

#### RUGCRAWL

5 - 7 minuten

Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen

---

### OEFENING 5

#### ONDER WATER ZWEMMEN

3- 5 minuten

Materiaal: Flexibeam, Hoepel, Opduik voorwerpen, Pion, Zwemgat

---

### OEFENING 6

#### KANTELEN & DRAAIEN

3 - 5 minuten

---

### OEFENING 7

#### SCHOOLSLAG BENEN

5 - 7 minuten

Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam, Kleine flexibeam, Zwemplank

---

### OEFENING 8

#### SCHOOLSLAG

6 - 8 minuten

Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam, Handpaddles, Kleine flexibeam, Zwemplank

---

### OEFENING 9

#### ENKELVOUDIGE RUGSLAG

7 - 8 minuten

Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam, Zwemles plankje

---

## ZWEMSLAGEN VERBETEREN 4

WORKOUT / AFVALLEN, CONDITIE & KRACHT OPBOUWEN / GEMIDDELD NIVEAU / 3 - 4 WEKEN, 45 TOT 60 MINUTEN

### OEFENING 1 INZWEMMEN

3 x 25 m schoolslag / 3 x 25 m enkv. rugslag / 2 x 25 m rugcrawl | 200 m.

### OEFENING 2 SCHOOLSLAG

Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam,  
Handpaddles, Kleine flexibeam, Zwemplank

6 x 25 m Schoolslag (accenten trekfase + ademhaling) | 150 m.

### OEFENING 3 BORSTCRAWL

Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank,  
Zwemvliezen

Borstcrawl heen / Schoolslag terug - (3x) | 150 m.

### OEFENING 4 RUGCRAWL

Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank,  
Zwemvliezen

2 x 25 m rugcrawl | 50 m.

### OEFENING 5 SCHOOLSLAG BENEN

Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam, Kleine  
flexibeam, Zwemplank

2 x 25 m schoolslag benen met zwemplank | 50 m.

### OEFENING 6 BORSTCRAWL BENEN

Materiaal: Flexibeam, Zwemplank, Zwemvliezen

2 x 25 m borstcrawl benen met zwemplank | 50 m.

### OEFENING 7 SCHOOLSLAG

Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam,  
Handpaddles, Kleine flexibeam, Zwemplank

5 x 25 m hoog tempo / 1x 25 m rechtop (alleen armen) | 150 m.

### OEFENING 8 BORSTCRAWL

Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank,  
Zwemvliezen

2 x 25 m borstcrawl | 50 m.

### OEFENING 9 UITZWEMMEN

6 x 25 m zwemslagen naar keuze | 150 m.

## ZWEMMEN VOOR GEVORDERDEN 5

WORKOUT / CONDITIE & KRACHT OPBOUWEN / GEVORDERD NIVEAU / 2 - 4 WEKEN, 45 TOT 60 MINUTEN

---

<b>OEFENING 1</b> INZWEMMEN	3 x SS / 2 x BC / 2 x naar keuze / 1 x RC	Gc. 5-7	200 m.
--------------------------------	---	---------	--------

---

<b>OEFENING 2</b> VLINDERSLAG	VS (accent ligging) heen / SS terug - (2x)	Gc. 7-8	100 m.
Materiaal: Handpaddles, Zwemplank			

---

<b>OEFENING 3</b> BORSTCRAWL ARMEN	4 x 25 m BC armen (plank tussen benen)	Gc. 6-7	100 m.
Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank			

---

<b>OEFENING 4</b> PIRAMIDE ZWEMMEN	Beenslag met plank: 1x BC / 2x SS / 3x RC / 2x SS / 2x BC	Gc. 7-8	250 m.
---------------------------------------	---	---------	--------

---

<b>OEFENING 5</b> ZEEMANSSLAG	2 x 25 m zeemansslag	Gc. 6-7	50 m.
----------------------------------	----------------------	---------	-------

---

<b>OEFENING 6</b> SCHOOLSLAG	4 x 25 m SS ( 1 & 3 rechtop / alleen de armen)	Gc. 7-8	100 m.
Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam, Handpaddles, Kleine flexibeam, Zwemplank			

---

<b>OEFENING 7</b> BORSTCRAWL	BC sprint heen / RC terug - (2x)	Gc. 9	100 m.
Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen			

---

<b>OEFENING 8</b> RUGCRAWL	RC sprint heen / SR terug - (2x)	Gc. 9	100 m.
Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen			

---

<b>OEFENING 9</b> WISSELSLAG	1 x 100 m wisselslag	Gc. 7-8	100 m.
---------------------------------	----------------------	---------	--------

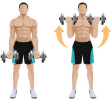

---

<b>OEFENING 10</b> UITZWEMMEN	8 x 25 m zwemslagen naar keuze	Gc. 7-5	200 m.
----------------------------------	--------------------------------	---------	--------

---

## ZWEMKAMPIOENEN 7

WORKOUT / CONDITIE & KRACHT OPBOUWEN / EXPERT / 2 - 4 WEKEN, 45 TOT 60 MINUTEN

<b>OEFENING 1</b> INZWEMMEN	2 x SS / 2 x BC / 2 x RC / 2 x naar keuze	Gc. 5-7	200 m.
<b>OEFENING 2</b> RUGCRAWL	4 x 25 m rugcrawl	Gc. 7-8	100 m.
Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen			
<b>OEFENING 3</b> VLINDERSLAG	2 x 25 m vlinderslag	Gc. 8	50 m.
Materiaal: Handpaddles, Zwemplank			
<b>OEFENING 4</b> BORSTCRAWL	4 x 25 m borstcrawl	Gc. 8	100 m.
Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen			
<b>OEFENING 5</b> SCHOOLSLAG	6 x 25 m schoolslag (gevoelscijfer opbouwen)	Gc. 6-9	150 m.
Materiaal: Drijvende blokjes, Flexibeam, Handpaddles, Kleine flexibeam, Zwemplank			
<b>OEFENING 6</b> WISSELSLAG	2 x 100 m wisselslag	Gc. 7-8	200 m.
<b>OEFENING 7</b> WISSELSLAG	1 x 100 m wisselslag (omgekeerde volgorde)	Gc. 7-8	100 m.
<b>OEFENING 8</b> WRIKKEN	Wrikken heen / schoolslag armen (rechtop) terug - (3x)	Gc. 8	150 m.
<b>OEFENING 9</b> BORSTCRAWL	Borstcrawl sprint heen / Rugcrawl terug - (3x)	Gc. 9	150 m.
Materiaal: Handpaddles, Pull-Buoy, Zwemplank, Zwemvliezen			
<b>OEFENING 10</b> UITZWEMMEN	8 x 25 m zwemslagen naar keuze	Gc. 7-5	200 m.
<b>OEFENING 11</b> BICEPS CURL	 20-30 herhalingen (3x)		45 sec. rust
<b>OEFENING 12</b> LUNGE	 15-20 herhalingen (3x)		45 sec. rust