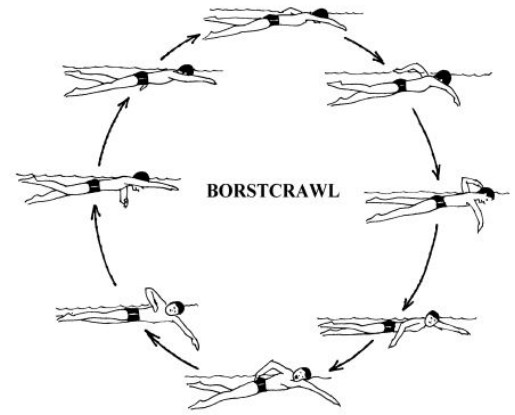


Borstcrawl



Doel:

Verbeteren armactie boven water

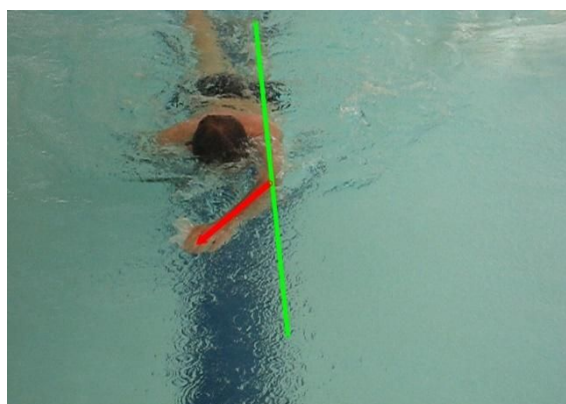
Letten op:

- Elleboog hoog het water uit (zowel links als rechts)
- Plaats van insteken in het water

Meest voorkomende fouten:

- Arm gestrekt overhalen
- Rechter elleboog wel hoog, linker elleboog niet hoog
- Hoofd komt voorwaarts bovenwater bij overhalen armen
- Handplaatsing niet ver genoeg voor je (uitdrijf moment)
- Handplaatsing over de middenlijn.

Fout



goed



Oefeningen ter verbetering:

• Borstcrawl met oksel/schouder aantikken bij overhaal	Hoge elleboog bij de overhaal
• Borstcrawl met armen voor bijleggen (arm voor arm zwemmen)	Meer kunnen concentreren op de (positie van de hand en elleboog bij de) doorhaal
• Borstcrawlarmen met 1 'werkende' arm en 1 arm gestrekt voor, pullboy tussen de benen	Meer kunnen concentreren op de (positie van de hand en elleboog bij de) doorhaal

