



SPORT CLUB OUDE MAAS LESZWEMMEN

Beste ouder/verzorger,

Tijdens de zwemles blijkt dat uw zoon/dochter moeite heeft met de school beenslag vooral de 2^e fase (zie uitleg hieronder).

Het zou fijn zijn als u deze beweging regelmatig oefent met uw kind, het liefst iedere dag. U kunt dit doen door uw zoon/dochter op zijn/haar buik op bed te laten liggen en de beenslag zoals hieronder staat beschreven, te oefenen. Een keer of 10 is voldoende.

Als het u niet duidelijk is kunt u natuurlijk altijd even uitleg vragen aan de zwemjuf of meester.

De beenslag:

Bij de schoolslag is de beenbeweging de voornaamste stuwingsfactor. Het stuwvlak bestaat uit de binnenzijde van de enkel en de voetzool en binnenzijde van het scheenbeen. In het algemeen is de 2-tak beenslag de meest gebruikte beenslag. De beenslag kunnen we grofweg in drie fases indelen.

Voor het gemak noemen we deze fases:

1. Fase 1
2. Fase 2
3. Fase 3

De uitgangshouding is net als bij de armslag een bijna horizontale, gestrekte ligging waarbij de benen gestrekt en gesloten zijn.

Fase 1:



In deze eerste fase worden de benen gebogen of ingetrokken. De hielen bewegen hierbij richting het zitvlak ("hakken naar de billen"). De voeten blijven naar achteren wijzen. De knieën gaan wat uit elkaar, maar blijven zoveel mogelijk binnen de stroomlijn van het lichaam.

De fase kunnen we ook wel de contrafase noemen, aangezien de beweging tegen de zwemrichting in verloopt.

Lees verder op de achterkant.



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Fase 2:



De onderbenen en de voeten worden in deze fase als het ware "open" gezet. Wij zeggen dan meestal tegen de kinderen "pipo voeten" maken. De voeten zijn dan bijna bij het zitvlak. De voeten worden opgetrokken en naar buiten gedraaid. De voeten bewegen tevens naar buiten zodat er een soort W-houding ontstaat. U kunt ook de hielen tegen elkaar aanhouden en dan de voeten naar buiten laten draaien.

Fase 3:



De naar buiten gerichte voetbeweging wordt nu met een draai naar achteren gericht (rondje maken met je voeten), waarbij de benen krachtig worden gestrekt en gesloten. Tijdens deze rondgaande beweging gaan de voeten verder naar buiten dan de knieën.

De contrafase (het intrekken van de benen) verloopt langzaam tot de W-stand; er treedt een duidelijke versnelling op tijdens de sluitfase. (de stuwfase).

De hierboven beschreven beenslag wordt tegenwoordig veel gezwommen en staat ook wel bekend onder de naam: Whip-Action door de zwiepende uitvoering. Vroeger werd de beenslag uitgevoerd als: intrekken, spreiden, sluiten, waarbij de stuwing gedacht werd plaats te vinden door het krachtig dichtdoen van de gestrekt-gespreide benen. Die techniek werd dan ook wel de Wedge-Action genoemd en is dus nu achterhaald.
