



# 27 tips

voor een betere  
borstcrawl

**FIRST  
TO  
T1**

**KOM ALS EERSTE  
UIT HET WATER**

# TECHNIEK

## **1. LIGGING**

Focus je eerst op je ligging.

Zorg dat je voeten, billen en hoofd het oppervlak raken.

Check elke baan: Voeten, billen, hoofd.

## **2. BENEN**

Je benen zorgen voor een horizontale ligging en stabiliteit.

Verbijt de pijn en trainen die benen!

## **3. ARMEN**

Je schouders zijn waarschijnlijk onttraint. Hierdoor heb je meer moeite om de eindstanden van je slag te halen. Let op je techniek!

# OEFENINGEN

## **4. BENEN ZONDER PLANK**

Zwem benen altijd zonder plank. Van een plank word je lui. Zonder plank oefen je je benen en je ligging.

Duimen in elkaar, voor je hoofd en gaan!

## **5. POSITIE 11**

Je hebt waarschijnlijk wel gehoord van positie 11. Zo niet: Prima, houden zo.

Ken je hem? Doe deze niet!

Slecht voor je ligging en je schouders.

## **6. Benen met 1 arm voor**

Oefen je ligging door benen te zwemmen met 1 arm voor. Roteer je lichaam met je navel scheef naar onder, je neus wijst naar de bodem.

# WRIKKEN

## **7. GA WRIKKEN!**

Wrikken is goed voor je ligging, voor het watergevoel, voor je doorhaal, voor je lokale spier- conditie en aansturing.  
GA WRIKKEN! Elke training.

## **8. ZONDER PULLBOUY**

Gooi je pullbouy op de kant. Probeer door zo weinig mogelijk te trappelen (voelen, voelen, voelen) je ligging goed te houden.

## **9. WISSEL AF**

Het lichaam leert het beste van afwisseling, niet van herhaling. Varieer dus je wrikoefening. Groot/klein, voor/midden/achter, van voor naar achter, smal/wijd. Wissel af!

# nog even: LIGGING

## **10. HYDRO = EVERYTHING**

Net als op de fiets: het draait om je weerstand verlagen. Omdat water een veel hogere dichtheid is, is het nog belangrijker om je weerstand laag te houden.

## **11. KIJK NAAR DE BODEM**

Je hoofd werkt als een stuur. Kijk jij naar de bodem, dan gaan je heupen omhoog. Gaan je heupen omhoog -> Dan gaat je weerstand omlaag. *Free speed*

## **12. OEFENEN, OEFENEN OEF...**

Oefen elke training je ligging. Of het nu bij het inzwemmen is, als aparte kern of nog even aan het eind. Sla geen training over zonder oefeningen gericht op je ligging.

# ONT-TRAINING

## **13. STAP 1: ACCEPTATIE**

Je schouders doen pijn, je bent buiten adem en het voelt alsof je het verleert bent. Zo gaat het voelen de eerste keren terug in het zwembad. Accepteer het en pas je aan.

## **14. STAP 2: GEDULD**

Conditie komt te voet en gaat te paard. Heb geduld. Je hoeft vandaag niet te kunnen wat je voor december kon. Het komt wel weer, maar nog niet vandaag!

## **15. STAP 3: AANPASSEN**

Je conditie is minder en je techniek is weg. Pas je trainingen hiervoor aan. Minder meters, minder intensiteit, meer rust en meer techniek.

*Blessures liggen juist nu op de loer!*

# WAT TE DOEN?

## **16. TECHNIEK!**

Focus op techniek. Doe altijd techniek oefeningen (ik herhaal: elke training).

Weinig tijd? Skip de 400 meters. Techniek is je grootste troef!

## **17. TECHNIEK(2)**

Het risico is dat je je techniek laat verslappen in een poging om je meters te maken of een tijd te halen. Dit is vragen om blessures.

Bouw onmiddellijk rust in als je slordig zwemt!

## **18. BOUW HET OP**

Elke week iets meer meters, iets meer prikkels, iets langer doorzwemmen of iets vaker. Start niet waar je gestopt ben. Halveer je grootste trainingsweek en begin daarmee.

# ATTRIBUTEN

## **19. PLANK**

Weggooien, verbranden of doneren. De plank is voor luie zwemmers. Wil jij sneller en efficiënter worden? Doneer je plank aan de plaatselijke zwemvereniging.

## **20. PADDLES**

Prachtige en nuttige hulpmiddelen. Echter verdienen ze in de weken na de lockdown een plekje in de kast. De extra kracht die je nodig hebt, vergroot de kans op blessures.

## **21. ZOOMERS**

Zoomers (korte flippers) zijn je grote vriend na de lockdown. Het kan erg vermoeiend zijn voor je benen om te werken aan je ligging. Zoomers kunnen dit makkelijker maken.



# WISSELEN

## **22. KLIM ER UIT!**

Je evenwichtsorgaan zal weer moeten wennen. Oefen de overgang van horizontaal naar verticaal regelmatig tijdens de training door er uit te klimmen na een langere afstand.

## **23. RUGCRAWL EN SCHOOLSLAG**

Zwem elke training rugcrawl schoolslag. Deze slagen helpen je borstcrawl verbeteren.

Bovendien is rugcrawl benen een fantastische liggingsoefening.

## **24. ZOEK OEFENINGEN**

Wissel je oefeningen af. Herhaling is goed maar verandering van spijs doet eten. Wissel je je oefeningen verstandig af, dan leer je je lichaam beter bewegen!

# ZOEK HULP!

## **25. LAAT JE FILMEN**

Laat je regelmatig filmen. Vraag een vriend, medezwemmer of badmeester om je te filmen. Check vervolgens je eigen techniek. Is het beheersd en rustig? Hoe is je ligging?

## **26. KIJK ROND**

Er zijn tal van boeken, websites en filmpjes die je helpen met jouw zwemmen. Zoek op trainingen, oefeningen en technieken. Dit is de snelste klap om een start te maken met verbeteren.

## **27. ZOEK EXPERTS**

De plaatselijke triatlon vereniging, zwemvereniging, triatlon coach of badmeester. Ze hebben een schat aan kennis. Gebruik ze om van te leren!



Wil je meer tips over  
zwemmen?

Kijk op:

[first-to-t1.nl](http://first-to-t1.nl)

**FIRST  
TO  
T1**

**KOM ALS EERSTE  
UIT HET WATER**