

Proeftraining		Beginner
Thema: Proeftraining		
Inhoud: (30 minuten)	Korte oefeningen uit de beginnerscursus; beenslag, ademhaling, armslag en hele slag.	
Einddoel	Impressie gekregen van de beginnerscursus.	
Inzwemmen		
2x25	Op je rug zwemmen.	15/20 sec rust
2x25	Op je buik zwemmen.	15/20 sec rust
Kern 1		
Tijdens de eerste kern krijg je een kleine kennismaking met de eerste twee onderdelen uit de beginnerscursus: beenslag en ademhaling. Het is belangrijk om deze twee onderdelen onder de knie te hebben, voordat je gaat oefenen met de hele slag. Bij veel oefeningen zit een techniek filmpje, zodat je altijd weet hoe een oefening uitgevoerd moet worden. Let op dat deze training een indruk geeft en er tijdens de daadwerkelijke cursus meer tijd, ruimte en aandacht aan ieder onderdeel besteed zal worden.		
2x25	Zwem een halve baan, borstcrawl benen met plankje, je hoofd is boven water. Je voeten schoppen het water alsof er aan het puntje van je tenen een sok hangt die je eraf wil schoppen (ZIE TECHNIEK VIDEO 1).	30 sec rust
2x25	Zwem een halve baan borstcrawl benen, met plankje Je hoofd is boven water en je hebt gestrekte benen, maar een kleine buiging in je knieën (ZIE TECHNIEK VIDEO 2). - Dit is de juiste houding van je been tijdens het zwemmen van de borstcrawl.	30 sec rust
2x25	Zwem een halve baan borstcrawl benen met plankje. Hoofd in het water en ondertussen gelijkmatig de lucht uit je neus blazen (ZIE TECHNIEK VIDEO 3). - De rest van de baan rustig afzwemmen, slag naar keuze.	30 sec rust
2x25	In het water staan. Hoofd onderwater en je armen voor je uitstrekken. Gelijkmatig lucht uitademen door je neus. Ademhalen: je beweegt 1 van de twee armen naar achteren (superman houding). Op het moment dat jij je arm naar achter beweegt gaat je hoofd naar de zijkant voor een ademhaling. Je hoofd leunt bij de ademhaling op je andere arm (ZIE TECHNIEK VIDEO 4).	30 sec rust
Kern 2		
Tijdens het tweede deel van de beginnerscursus, zal aandacht zijn voor de armslag en de ademhaling. Vervolgens zal alles wat je geleerd hebt samengevoegd worden in de hele slag van borstcrawl oefenen. Onderstaande oefeningen geven een eerste impressie van de cursus. Belangrijk om op te merken is dat er tijdens de cursus langer stilgestaan zal worden bij ieder onderdeel (beenslag, ademhaling, armslag en hele slag).		
2x25	Borstcrawl benen met plank. Duw je linkerschouder omhoog en strek je rechterarm uit, doe dit beide kanten (ZIE TECHNIEK VIDEO 5).	30 sec rust
4x25	1 arm op de plank met je linkerarm borstcrawl zwemmen. Laat je duim tegen je lichaam aan zitten terwijl je, jouw arm overhaalt (ZIE TECHNIEK VIDEO 6). Wissel tijdens de tweede 25 meter van arm.	30 sec rust
4x25	Borstcrawl; 1 arm op een plankje, de andere arm zwem je borstcrawl mee. Probeer je hand te kantelen als je hand het water raakt (vingertoppen naar de bodem) (ZIE FOTO 1). Wissel tijdens de tweede 25 meter van arm.	30 sec rust
Uitzwemmen		
2x25	Op je rug benen.	15/20 sec rust
2x25	Slag naar keuze.	15/20 sec rust