



SwimproveYou

Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou!

## Proeftraining Beginner – Afbeeldingen



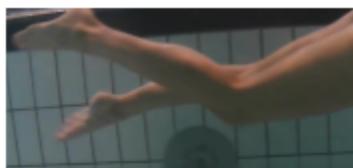
SwimproveYou

Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou!



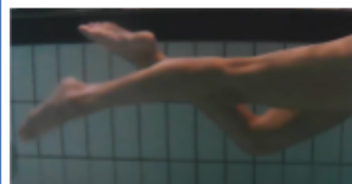
Techniek video 1

Borstcrawl benen hoofd omhoog



Techniek video 1

Borstcrawl benen, houding voeten



Techniek video 1

Borstcrawl benen, houding voeten



Techniek video 2

Kleine buiging van je knieën



Techniek video 2

Kleine buiging van je knieën



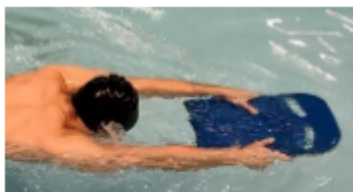
Techniek video 2

Kleine buiging van je knieën



Techniek video 3

Benen zwemmen en lucht uitblazen



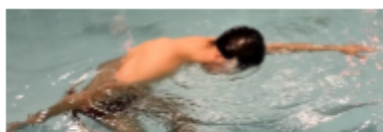
Techniek video 3

Benen zwemmen en lucht uitblazen



Techniek video 4

Lucht gelijkmatig uitblazen



Techniek video 4

Je beweegt 1 van de twee armen naar achteren..



Techniek video 4

Superman houding, ademenhalen.



SwimproveYou

Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou.nl

## Proeftraining Beginner – Afbeeldingen



SwimproveYou

Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou.nl



Techniek video 5

Borstcrawl benen met plank



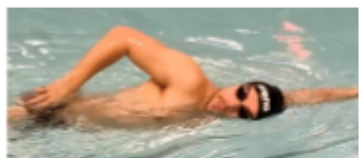
Techniek video 5

1 arm naar achteren bewegen tot je oksel. Andere arm naar voren duwen



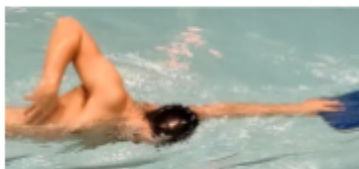
Techniek video 5

1 arm naar achteren bewegen tot je oksel. Andere arm naar voren duwen



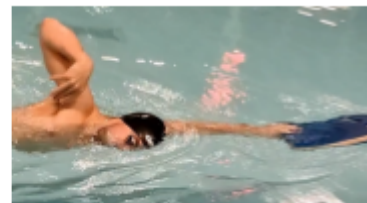
Techniek video 6

Borstcrawl met plankje, duim tegen lichaam



Techniek video 6

Duim tegen lichaam geplakt met overhaal



Techniek video 6

Duim tegen lichaam geplakt met overhaal



Foto 1

Startpositie



Foto 1

Kantelen van je handen naar de bodem



Foto 1

Catch, vingertoppen wijzen naar de bodem