

Schoolslag



De schoolslag is een prachtige slag, maar niet de meest efficiënte manier om naar voren te zwemmen. Toch kan het heel erg fijn zijn om de Amsterdam City Swim in schoolslag te volbrengen. Twee kilometer zwemmen is namelijk best een eind, en zeker voor de wat minder geoefende zwemmer biedt de schoolslag uitkomst. Grootste pluspunt van de schoolslag straks is natuurlijk dat je kunt genieten van wat er allemaal op de kant gebeurt! Want de Amsterdamse kades, grachten en bruggen staan vol met toeschouwers die jou naar de finish toe schreeuwen.

Ook bij schoolslag is de eerdergenoemde opmerking van toepassing: je wilt met zo min mogelijk weerstand naar voren. Wist je dat je met schoolslag vooral met je beenslag naar voren toe gaat? Hoe harder je de benen tegen elkaar aan kan klappen, hoe meer snelheid je ontwikkelt.

Stroomlijn

De minste weerstand in het water heb je als je een stroomlijn maakt. Bij een goede stroomlijn heb je de handen op elkaar, je hoofd tussen je armen en je romp aangespannen. Je maakt als het water een pijl van je hele lichaam.

We kunnen het niet genoeg benadrukken, je hebt alleen maar wat aan de beenslag, als je aan de voorkant gestrekt en gestroomlijnd bent. Ga maar eens met je armen naast je lichaam gestrekt schoolslag benen zwemmen, en doe dat nu is met je armen voor je schouders. Je merkt direct verschil.

Op en Neer

Je hebt vast wel een keer wedstrijdzwemmen op de televisie gezien. Dat moet haast wel, want eens in de vier jaar is zwemmen de meest populaire sport ter wereld. Als je dan kijkt naar de schoolslag dan zie je dat alle zwemmers op en neer gaan in het water. Met elke ademhaling omhoog, met elke beenslag naar voren en beneden. Ze zwemmen op golvend door het water. Dit doen deze zwemmers omdat ze met het omhoog gaan hun benen 'in stelling brengen'. Het bovenlichaam gaat omhoog, dus het onderlichaam gaat naar beneden. Hierdoor kun je een sterkere beenslag maken, waardoor je weer sneller naar voren schiet.

We snappen dat je misschien wat huiverig bent om je hoofd en gezicht in het water te leggen. Geen probleem! Door een klein beetje op en neer in het water te gaan voel je ook al dat je benen wat dieper komen, zodat je harder af kunt zetten!

Techniekoefening: Wall Kicks



Zoals gezegd ga je met schoolslag naar voren met je benen. Die moeten dus goed in vorm zijn straks op 8 september! Een goede oefening om je schoolslag beenslag te oefenen zijn Wall Kicks.

Pak hiervoor met twee handen de muur vast en strek je armen. Zwem nu tien seconden lang zo hard mogelijke schoolslag beenslagen tegen de muur aan. Probeer de muur echt weg te duwen! Neem hierna twintig seconden rust. Dit setje kun je een aantal keer herhalen.

Deze kicks kun je eventueel ook gaan oefenen door benen te zwemmen met plank voor je. Zo kun je toch je meters maken en voel je nog beter hoeveel energie je kunt omzetten in benen.

Techniekoefening: Schoolslag Dubbele Beenslag



Om bovenstaande goed te oefenen hebben we een mooie techniekoefening, de schoolslag met dubbele beenslag. Je zal bij deze oefening goed merken dat je, als je mooi in stroomlijn ligt, heel ver naar voren toe glijdt als je de beenslag goed uitvoert.

De oefening gaat als volgt: je maakt een normale schoolslag arm- en beenslag en duikt vervolgens een beetje in het water. Op het moment dat je voelt dat je snelheid begint af te nemen, maak je nog een beenslag. Vervolgens kom je weer omhoog voor een normale schoolslag arm- en beenslag. Simpel gezegd maak je dus een normale slag met een extra beenslag.

Schoolslag in open water

Bij het zwemmen van schoolslag in het open water moet je rekening houden met een aantal dingen:

- Het zwemmen van schoolslag met een wetsuit is heel anders dan wanneer je normale badkleding aan hebt: je drijft namelijk veel meer. Probeer te oefenen met wetsuit!
- Je kunt continu navigeren. Dit scheelt een hoop energie ten opzichte van het zwemmen van de borstcrawl.
- Je kunt optimaal genieten van wat er op de kant gebeurt!