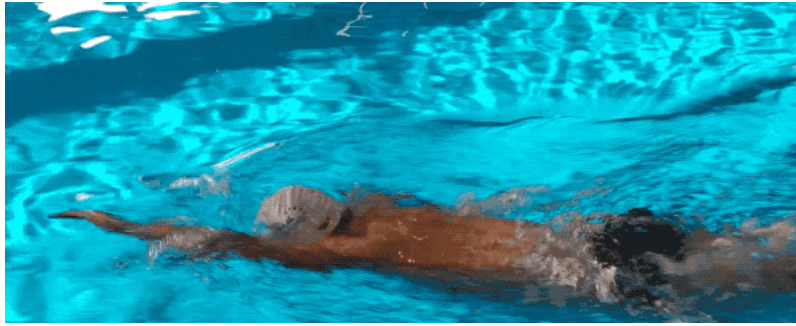


Borstcrawl



De borstcrawl is de meest efficiënte manier om je voor te bewegen in het water. Met een goed ritme en mooie ligging zwem je die 2019 meter heerlijk uit. Vergeet je niet te kijken naar de toeschouwers op de kant?

Het zwemmen van een goede borstcrawl gaat in essentie om het vinden van de juiste balans in het water. Hoe horizontaler je kunt liggen in het water, hoe minder weerstand je hebt. Je zult hier met name je benen hoog voor moeten houden. Je benen zijn namelijk de grootste veroorzaker van weerstand. Hoe lager je benen liggen, hoe groter anker je continue achter je aan moet slepen.

Benen hoog

Er zijn meerdere manieren om je benen hoog te houden. Lees onderstaande tips eens door en kies één of meerdere opties uit om eens uit te testen. Uiteraard kun je ook een wetsuit aanschaffen of huren, maar weet dat je uiteindelijk ook weer in het zwembad gaat zwemmen en het dan helemaal zelf moet doen! En ook in een wetsuit moet je de benen 'liften' om goed horizontaal te liggen.

1. **Balans:** we hebben vaak het idee dat we schuin omhoog moeten zwemmen om boven te blijven. Dit komt vanuit het gevoel dat we zinken in water. Probeer in plaats van schuin naar boven eens schuin naar beneden te zwemmen! Dus iets meer op je borstkas gaan liggen. Door de verandering in balans zullen je benen hoger komen te liggen.
2. **Ademen:** het ademen tijdens borstcrawl doe je naar de zijkant, en niet omhoog. Hoe meer je aan de voorkant optilt, hoe meer er aan de andere kant naar beneden zakt. Til je het hoofd op, dan gaan je benen naar beneden. Niet tillen dus, maar goed zijwaarts roteren om je lengteas en naar de zijkant ademen.
3. **Rompspanning:** door het aanspannen van je romp hou je een betere houding vast, omdat je van je lichaam een plank maakt. Met rompspanning bedoelen we het intrekken van je navel. Je moet het gevoel hebben dat je een net iets te strakke spijkerbroek aan moet trekken.
4. **Benen:** je ontkomt er niet aan, met een hoger beentempo komen je benen uiteraard hoger te liggen. Het grote nadeel hiervan is dat het veel energie kost, want er zitten veel spieren in je benen. Grootste tip is: train je benen zó goed, dat je ze op een rustig tempo lang mee kan laten zwemmen.

Ritme en tempo

Bij het zwemmen van een langere afstand is het zaak om een ritme op te zoeken en een tempo vast te zetten. Met ritme bedoelen we het aantal slagen dat je per minuut maakt. Voor een langere afstand zal dit tussen de 25 en 35 slagen per minuut zijn. Je kunt ook minder slagen per minuut maken, dan glij je waarschijnlijk wat meer of doe je meer met je beenslag. Met meer slagen per minuut wordt het al snel 'bewegen om het bewegen' in plaats van 'water in beweging zetten'. En je wilt uiteindelijk elke slag die je maakt efficiënt gebruiken om naar voren te glijden.

Je hebt het vast al eens meegemaakt: je gaat een langere duurloop doen, een goede wandeling of een flink stuk fietsen. Je bent enthousiast en hebt er zin in en je begint veel te snel. Dit is de grootste valkuil van het zwemmen van 2000m. Eigenlijk zou je de afstand voor je gevoel willen opbouwen. Begin wat rustiger dan je van tevoren had bedacht, op zo'n 60 to 70% van je maximale snelheid. Na 500 meter doe je er een stapje bij naar 80%, en 500 meter verder voeg je weer 10% snelheid toe. De laatste 500 meter ruik je de finish en kun je gas gaan geven. We zien eigenlijk alle goede langere races op deze manier opgebouwd worden!

Ontspanning: Easy Smooth Freestyle



Een rustige en ontspannen borstcrawl, dat is natuurlijk wat we allemaal willen kunnen. We focussen ons dan zo erg op het moeten ontspannen dat dit bijna niet meer lukt. Bij Personal Swimming zeggen we vaak tegen onze cursisten dat ze wat luier mogen zwemmen. Zwemmen gaat niet over spanning en kracht, maar over rust en ontspanning. Over loslaten en water een kant op drukken, en over genieten van glijden door het water.

Probeer de volgende keer dat je het water induikt eens een paar banen te zwemmen waarbij je alles loslaat. Lekker genieten van het water dat langs lichaam stroomt. Wedden dat het je lekkerste baantjes ooit worden?

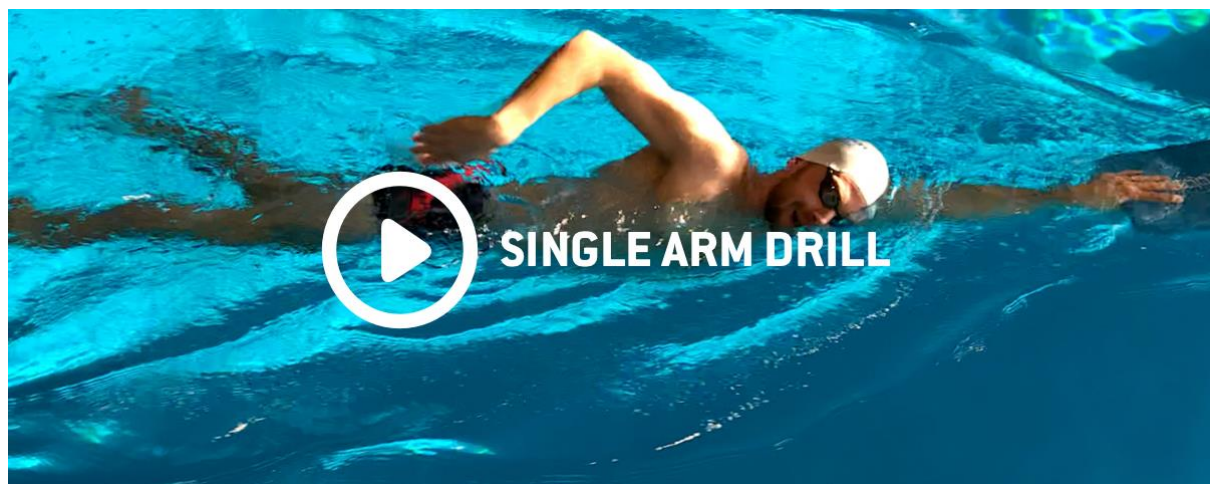
Techniekoefening: Catch Up Drill



Een mooie oefening om rust in je slag te creëren is het aantikken van je handen aan de voorkant. Na elke slag die je maakt houd je de arm gestrekt voor je schouder. Zodra die is aangetikt door de andere arm, mag je beginnen met de slag. Probeer eens aan de volgende dingen te denken tijdens deze oefening:

1. Strek je arm onder water naar voren. Als je vingers aan het wateroppervlak zijn, staat je schouder onder je hand en wijs je dus schuin naar boven. Je beter e hand zo'n 10-15 centimeter onder het watervlak naar voren te strekken.
2. Combineer de afduw met het strekken. Je gaat echt naar voren glijden op het moment dat je deze twee combineert. Neem dit vervolgens mee in je normale borstcrawl.
3. Geef een extra roffel met je benen op het moment dat je doorhaalt. Je zult merken dat de glijfase van de borstcrawl veel te maken heeft met de effectiviteit van de beenslag. Een kleine extra roffel zorgt ervoor dat je naar voren glijdt!

Techniekoefening: Single Arm Drill



Deze oefening is specifiek bedoeld om te focussen op (timing van je) ademhaling en de beweging van een enkele arm. Je ligt met één arm voor en één arm achter in het water en mag eventueel een plank vasthouden in de voorste hand. Je gaat vervolgens met één arm zwemmen.

Timing van ademhaling

Een makkelijk te onthouden tip is als volgt: gaat je hand tijdens de doorhaal onder je gezicht? Dan mag je al beginnen met het draaien van je hoofd. Gaat je hand tijdens de overhaal weer langs je gezicht? Dan draai je terug. Je wilt eigenlijk al in kunnen ademen voordat je arm aan de achterkant volledig uit het water is. De draai van je hoofd gaat mee met de rotatie van je lichaam, dus ga niet sneller draaien met je hoofd dan nodig!

Manier van ademhaling

Adem snel in door je mond, en rustig uit door je neus.

Roteren

De rotatie is misschien het belangrijkste techniekelement van de borstcrawlslag. Roteren geeft ruimte om adem te halen en om over te halen. Zonder dat je de horizontale lijn verliest in het water. Wanneer je roteert draaien de schouders, de heupen en de benen 45° naar één zijde. Dit doe iedere slag, dus zowel naar links als ook naar rechts. Dit geeft ruimte in de schouders om soepel over te halen. En zorgt er vooral ook voor dat je meer ruimte hebt om het hoofd zijwaarts te bewegen. Een goede check is het soepel aan kunnen tikken van je schouder. Gaat dit goed? Dan ben je genoeg geroteerd. Haal je dit niet, probeer dan meer te draaien.

Glijden

Ook dit focuspunt kun je de combinatie opzoeken tussen het duwen achter en het strekken voor. Duw de voorste arm zo goed mogelijk naar voren op het moment dat je andere arm naar achteren water weg duwt. Denk er ook aan dat je de actieve arm niet als een molenwiek wilt gebruiken: mooi insteken en even pauzeren voordat je weer begint met de volgende slag.