Naam: Marc Arkes

Klas: 1R

Beginsituatie Zwemmen:

Afstand in 12 minuten: 425 meter

Schoolslag

Techniek positief:

* Laat tijdens de schoolslag mijzelf 2 seconden uitdrijven na elke slag.
* Maak in de armbeweging een klein rondje wat effectiever werkt om snelheid te creëren.

Techniek verbeteringen:

* In de benen maak ik nog een extra beweging ( de kikker ), dit moet gelijk naar de gebogen knieën richting oppervlakte i.p.v. de zijkant.
* De beentechniek en de armtechniek gaan nog niet dusdanig gelijk dat ik hier de juiste snelheid uit kan halen.
* Hoofd onder water tijdens de slag, vervolgens ademhalen en weer en slag maken,

Uithoudingsvermogen:

* Snelle verzuring in de spieren ( door een te snelle en explosieve start ) verkeerde energiesysteem.

Doelstelling:

* Mijn schoolslag techniek verbeteren op het gelijktijdig uitvoeren armtechniek en beentechniek voor de juiste snelheid.
* Mijn äerobe uithoudingsvermogen verbeteren zodat ik de 12 minuten zonder verzuring kan uitzwemmen.

Ga mijn doel bereiken door:

* Mijn schoolslag techniek zowel buitenschool als binnen de opleiding bij elke les opnemen en analyseren. Hierbij kijk ik naar wat er beter moet en wat er verbeterd is.
* Aërobe UHV wil ik verbeteren door 10 minuten te zwemmen op een rustig tempo, vervolgens een minuut rust en dan weer 10 minuten zwemmen. En dit 2 tot 3x per week.

**Analyse schoolslag**

Observator: Sasa Vrebac…………………………………..

Geobserveerde: Marc Arkes………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Analyse van de schoolslag**  | voldoende | onvoldoende |
| **Ligging:** | - Zo horizontaal mogelijk- Armen en benen helemaal gestrekt/lang- Voeten naast elkaar (gesloten benen)- Armen naast elkaar met handpalmen wijzend naar beneden | **V****V****V****V** | **O****O****O****O** |
| **Benen:** | 1. - Hakken bewegen zich naar de billen.- Voeten blijven naar achteren wijzen- Knieën blijven binnen de stroomlijn v.h. lichaam.2. – Onderbenen en voeten draaien naar buiten3. – Naar buiten gerichte voetbeweging wordt nu met een draai naar achteren gericht, waarbij de benen krachtig worden gestrekt en gesloten.- Tijdens deze beweging gaan de voeten verder naar buiten dan de knieën.- Contrafase (hakken naar billen)verloopt langzaam- Stuwfase (sluitfase) verloopt versnellend. | **V** **V** **V** **V** **V****V****V****V** | **O****O****O****O****O****O****O****O** |
| **Armslag:** **\* Glijfase** | - Lange gestrekte armen naast elkaar | **V**  | **O** |
|  **\* Trekfase** | - Handpalmen draaien naar buiten- Armen bewegen schuin zijwaarts naar beneden | **V****V** | **O****O** |
|  **\* Duwfase** | - Handen en ellebogen worden naar elkaar gebracht- Handpalmen worden hierbij naar elkaar toe gedraaid. | **V****V** | **O****O** |
|  **\* Contrafase** | - Handen worden weer samen naar voren gebracht. | **V** | **O** |
| **Combinatie:** | - Tijdens de contrafase van de armen, waarin de armen weer naar voren komen, wordt een begin gemaakt met de beenbeweging.- Na elke arm- en beenslag wordt 2 á 3 tellen uitgedreven (zie glijfase). | **V****V** | **O****O** |
| **Ademhaling:** | - Vindt voorwaarts plaats- Hoofdinzet is actief. - Wanneer armen opzij gaan begint de ademhaling- Tijdens ademhaling wordt er naar voren gekeken.- Bij handen naar voren wordt hoofd actief in het water bewogen.- Tijdens de glijfase wordt er naar de bodem gekeken. | **V****V****V****V****V****V** | **O****O****O****O****O****O** |