

Borstcrawl: de beenslag

Herken je jezelf hierin:

- Bij de borstcrawl beenslag ga je achteruit in plaats van vooruit
- Met een pullboy en zonder je benen te gebruiken ben je eigenlijk sneller dan wanneer je wel je best doet met benen erbij
- Je bent geen slechte zwemmer, maar als jullie bij het trainen met plank zwemmen frustreert het je dat iedereen je voorbij komt zwemmen

Laten we eens kijken waar dat aan kan liggen...

Oorzaken van een ineffectieve beenslag.

- 1) Vaak zijn stijve enkels de belangrijkste oorzaak waardoor je minder effectief benen zwemt. Hoe soepeler je enkels zijn, hoe meer effect je kunt halen uit de beenbeweging. Heb jij last van stijve enkels? Dat kun je testen door op de grond te gaan zitten met je benen recht vooruit. Strekt je voeten als een balletdanser. Hoe ver kom je met je tenen richting de grond? Als je stijve enkels hebt, dan staan je voeten 'haaks' op je benen. Je kunt je voorstellen dat als je zwemt en je voeten wijzen niet naar achteren maar naar beneden, dat je daardoor jezelf met elke beenbeweging een beetje achteruit trekt in plaats van vooruit helpt. De beste benenzwemmers kunnen met hun tenen (bijna) de grond raken.
- 2) Een verkeerde kickbeweging. Dat kan van alles zijn: zwemmen met gebogen knieën alsof je op de fiets zit, de benen of voeten helemaal stijf houden, met je voetzolen proberen te kicken.
- 3) Een te grote bewegingsuitslag: je maakt de beweging op en neer veel te groot en daardoor creëer je weerstand.
- 4) Een zwabberende beenslag opzij. Op het moment dat je ademhaalt en je hoofd te ver boven water optilt, compenseer je dat door zijwaarts een grote kickbeweging te maken met het tegenovergestelde been. Het gevolg is dat je niet recht door het water zwemt, maar onnodige bijbewegingen maakt.

Oplossingen om een effectievere beenslag te krijgen.

- 1) Je kunt – tot op zekere hoogte – je enkels flexibeler maken. Dat doe je door een paar keer per dag op je knieën te zitten met je voeten onder je (wreef van de voet op de grond, tenen naar achteren). Let op voor lopers en triatleten: overflexibele enkels zijn super voor het zwemmen, maar onhandig bij het lopen op oneffen terrein.
- 2) De juiste kickbeweging maken. Aanwijzingen hiervoor:
 - In rugligging is het makkelijker de goede kickbeweging aan te leren dan in buikligging. Oefen regelmatig in rugligging en 'vertaal' dat naar de buikligging.
 - Houd je heupen, knieën, enkels en voeten ontspannen. Tenen blijven continu naar achteren wijzen. Grote tenen een beetje naar elkaar toe gedraaid.

- Maak met je voet de beweging alsof je een slipper los aan je tenen hebt hangen en die schop je uit. Dat je daardoor uiteraard ook andere beenspieren gebruikt is het *gevolg* van de kickbeweging.
- 3) Als je dat door hebt kun je een dubbele beweging gaan maken. Het meeste effect heb je als je je voet naar beneden schopt. Dit is stuwmoment 1, de downbeat. Je voelt dit vooral in je bovenbeenspieren. Daarna trekt je je voet weer soepel op waarbij je ook druk zoekt tegen het water om vooruit te komen. Dit is stuwmoment 2, de upbeat. Je voelt dit vooral in je hamstrings).
 - 4) Bij een te grote bewegingsuitslag probeer je je beentempo verdubbelen: roffelen in het water. Je kunt dan niet anders dan de beweging kleiner maken.
 - 5) De oorzaak voor een zwabberende, compenserende beenslag opzij zit in de manier waarop je hoofd optilt bij het ademen. Als je rustiger ademhaalt, waarbij je je nek draait en opzij kijkt, dan heb je die compenserende beweging niet nodig.

Enkele trainingsvormen voor **het aanleren van borstcrawl benen**:

- Met zoomers aan (kleine zwemvliezen) is het makkelijker om de kickbeweging aan te leren. Ten eerste helpen de zoomers om je voeten in de juiste positie te houden en ten tweede is het fijn om wat meer voorwaartse snelheid uit de zoomers te halen. Gebruik de zoomers bij het aanleren maar een deel van de tijd, je moet het ook zonder kunnen.
- Beenslag op je rug
- Beenslag op je zij (onderste arm gestrekt voor onder water houden, bovenste hand rust bij je heup)
- Beenslag rechtop in het water
- Beenslag met plank. Let op je ligging, houd de borstcrawl positie aan, adem opzij
- Beenslag zonder plank, let op ligging.

Enkele trainingsvormen voor **gevorderde zwemmers: benen setjes**:

- 5 tot 10 keer 50 meter met zoomers, tempo eerste 25 op 70%, 2^{de} 25 op 90%, rust 20 sec.
- Kom rechtop in het water, met zoomers aan. Strek je armen recht boven je hoofd naar het plafond (stroomlijnpositie rechtop). 4 tot 8 keer 15 seconden borstcrawl benen, zo hoog mogelijk uit het water, met telkens 15 sec rust.
- 4 tot 10 keer 100 meter benen op 75%, telkens laatste baan max, 30 sec rust
- 200 tot 800 meter borstcrawl benen, ontspannen tempo. Telkens 100 meter mét plan en 100 meter zónder plank. Denk aan goede ligging.
- 6 tot 12 keer 25 meter benen op je zij. Houd je voorste hand wat dieper in het water en je hoofd ook. Draai alleen je hoofd om adem te halen (niet optillen). Afwisselend links en rechts. Variatie: strek de hand die bij je heup is loodrecht naar het plafond voor een andere balans in het water.
- Vergevoerd? 8 keer 30 tot 45 seconden max aan elastiek benen zwemmen. Probeer op dezelfde plek te blijven! Je kunt dit met of zonder zoomers doen.

Hoe belangrijk is de beenslag eigenlijk?

Het rendement van de borstcrawl komt voor een beperkt deel uit de beenslag. Je beenspieren zijn grote spieren die relatief veel energie / zuurstof vragen. Dat betekent niet dat de beenslag een te verwaarlozen onderdeel is van de borstcrawl. Van een goede beenslag heb je profijt voor je ligging in het water en de voortbeweging. Van een slechte beenslag ondervindt je vooral nadelen omdat het tegenwerkt.

Dus het advies is: zorg voor een goede beenslag techniek en train zeker ook op de borstcrawl beenslag omdat het bijdraagt aan de voortgang. Als triatleet is het makkelijk om in de wedstrijd je goed getrainde zwembenen tijdens het zwemmen een klein beetje te kunnen ontzien omdat je ze met fietsen en lopen nog nodig zal hebben.