

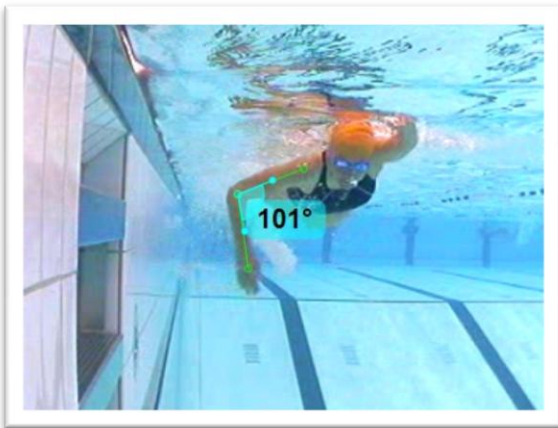
Een efficiënte armdoorhaal: Zwemmen met een geodriehoek.

Naast plankje, paddels, zoomers, badmuts en duikbril zou je nog iets anders in je zwemtas kunnen stoppen. Een geodriehoek. Nou is zwemmen met een geodriehoek in de praktijk natuurlijk erg onpraktisch, maar hij staat symbool voor een goede armdoorhaal.

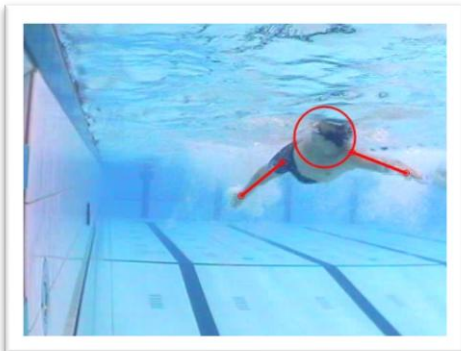
Als je bij een club meetraint dan hoor je je trainer vast regelmatig zeggen: “Zwem met hoge elleboog onder water”. Wat hij of zij daarmee bedoeld is dat je bij de doorhaal onder water streeft naar een hoek van 90 – 110 graden (gemeten tussen je bovenarm en onderarm). Die hoek probeer je al zo vroeg mogelijk in de doorhaal te krijgen. Dat betekent dat de volgorde is:

- Hand insteken en uitstrekken (reik naar de overkant)
- Hand loodrecht op het water, start de catch-fase (water pakken)
- Onderarm pakt water, maar je elleboog houd je hoog en voor!
- Water pakken en uitduwen tot je heup

Je duwt LANGS je lichaam. Op deze manier kun je de meeste kracht overbrengen op het water met je stuwvlakken (hand en onderarm) en ga je vooruit. Hieronder een goed voorbeeld halverwege de doorhaal:



Hieronder drie veelvoorkomende fouten op datzelfde punt, ongeveer halverwege de doorhaal, :



Fout

Arm gestrekt opzij.
Oorzaak is vaak steun zoeken tijdens de ademhaling.

Effect

Je duwt jezelf opzij ipv vooruit.
Compenserende beenweging is nodig. Geen gestroomlijnde ligging meer = weerstand = zwaar zwemmen.



Arm loodrecht naar beneden, zonder hoek (of een hoek > 110 graden).

Je mist de mogelijkheid om jezelf effectief vooruit te stuwten.



Arm onder je lichaam door

Je mist de mogelijkheid om jezelf effectief vooruit te stuwten. Je aait teveel.

Voer zelf een experiment uit

Een experiment om aan te tonen dat die hoek het beste werkt + dat doorhalen LANGS je lichaam het meest effectief is.... Ga in het water liggen langs de kant met je gezicht naar de kant. Plaats beide handen op de badrand iets breder dan je schouders. Duw jezelf omhoog zonder af te zetten (armen strekken tot je heup, je bovenlichaam komt uit het water). Als het goed is lukt dit.

Probeer hetzelfde waarbij je :

- 1) Je handen heel breed zet
- 2) Je armen gestrekt houdt
- 3) Je handen heel dicht bij elkaar zet

Als het goed is voel je het verschil. Pas dit toe in het water als je zwemt!

De S is uit.

Voor de zwemmers die al wat jaren terug borstcrawl hebben geleerd.... Wij hebben altijd te horen gekregen dat we onder water met een S-beweging moesten doorhalen. "naar buiten, naar binnen, naar buiten tot je heup". Zo zou je het beste stilstaand water kunnen pakken. Die S is uit.... Tegenwoordig is het doorhalen van voor naar achter, waarbij je dus hoekt en je arm naast je lichaam houdt. Wat wel gelijk is gebleven: streef naar slaglengte, dus haal je hand niet te vroeg het water uit.