

## Roteren

Moet je nu bij de borstcrawl zo vlak mogelijk blijven liggen, of iets meedraaien op je zij? Wij adviseren mee te draaien, en wel om de volgende redenen:

- Als je iets meedraait, dan creëer je meer ruimte om opzij te ademen.
- Als je iets meedraait, dan kan je hand bij de overhaal makkelijker ontspannen én dicht bij je lichaam blijven.

## Stel je voor, je roteert niet....

Oke, **experimentje** om te starten. Ga op je buik op de vloer liggen, met je handen bij je heupen. Blijf plat liggen met je schouders evenwijdig aan de vloer en draai je hoofd opzij alsof je adem wilt halen. Lastig om boven de wateroppervlakte uit te komen, toch?

Blijf in dezelfde positie liggen en haal 1 van beide armen vanaf je heup 'over het water' naar voren en blijf daarbij met je hand dicht bij je lichaam. Dat vindt je schouder niet het beste idee.

Herhaal dit experiment nu maar kom daarbij iets op je zij gedraaid liggen. Je ziet dat zowel ademen als overhalen een heel stuk makkelijker gaat.

## Roteren, hoe gaat dat?

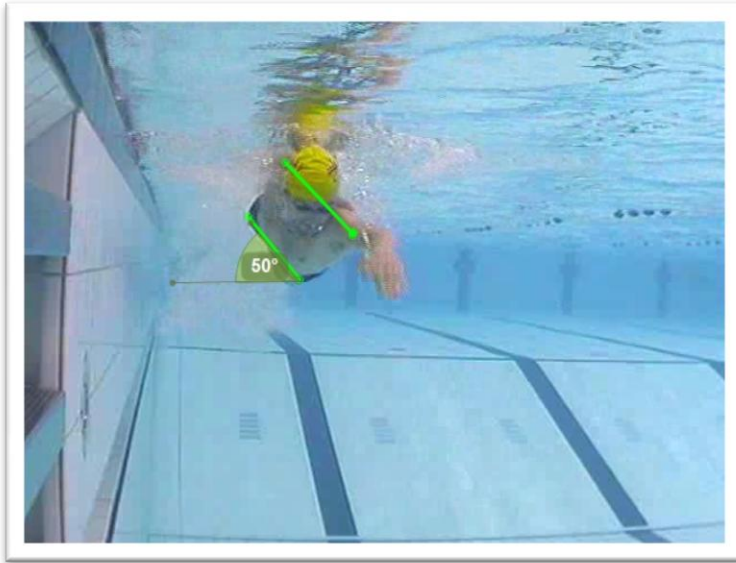
Elke slag kantel je een klein beetje van links naar rechts. Ook als je géén adem haalt!

- 1) Strek je voorste arm telkens echt uit recht voor je schouder. Door die beweging naar voren te verlengen trek je die andere schouder al een klein beetje op (en het levert je ook nog extra slaglengte op);
- 2) Haal over met gebogen elleboog en je hand dicht bij je lichaam met duim naar je lichaam toe. Zo blijf je smal en kantel je mee.
- 3) Houd je schouders en heupen in één lijn. Dat betekent voor de meeste zwemmers dat ze ook bewust met hun heupen mee moeten draaien.
- 4) Pak een lang en efficiënt slagritme met je armslag. Je start met doorhalen van je voorste hand op het moment dat die andere hand bij de overhaal langs je gezicht komt. Dat is het moment om van zijkant te wisselen.

## Wat is nu een goede rotatiegraad...

Stel dat iemand naar je toe zwemt en roteert en je trekt een lijntje door de schouders / heupen, dan is die hoek zo'n 45 tot 55 graden.

Voorbeeld van perfecte rotatie (Anne Leskens, zwemt in één van de elite cursussen):



## Veel gemaakte fouten waardoor roteren niet lukt

- Je roteert wél makkelijk naar de kant waar je ademhaalt, maar blijft plat liggen als je geen adem haalt.
- Je haalt je hand heel breed / breed over het water. Daardoor blijf je plat liggen en slingert je lichaam achter je aan.
- Je draait wel met schouders, maar niet met heupen waardoor je kwispelend door het water gaat. Dat remt af en zwemt zwaar.
- Je molenwiekt met je armen, waardoor je slagritme niet lekker loopt.

## Techniekoefeningen:

Oefeningen om **naar beide kanten** te roteren:

- Aan je niet-adem-kant: Houd je hoofd stil voor je romp en kantel mee. Dat doe je door je voorste arm te verlengen (die arm van je wel-adem-kant dus), en door mee te draaien op je zij.
- Zwem twee slagen linker-arm en twee slagen rechter-arm etc. Het gaat vooral om dat wisselmoment van links naar rechts -> zorg dat je dat heel soepel en vloeiend doet

Oefeningen om **wijd / breed overhalen tegen te gaan**:

- Tik bij de overhaal met je duim langs je oksel. Zo moet je wel een hoge elleboog houden en je hand dichtbij je lichaam.

- Flexibele schouders helpt. Dus landoefeningen om de flexibiliteit in je schouder te verhogen zijn aan te raden. Pas op overbelasting / blessures.

Oefeningen om met je **heupen en schouders in 1 lijn** te blijven:

- Sowieso helpt het als je een goede core stability hebt. Zwem met een recht lijf, klein beetje spanning op je core en je onderste ribben iets opgetrokken.
- Zet de draai bewust in vanuit je heupen

Oefeningen om niet meer te molenwieken, maar een **efficiënte glijslag te ontwikkelen**:

- Bijleggen (met zonder plank overpakken) (dit is de overdreven variant als oefening)
- Bijleggen tot insteekmoment (dit is de overdreven variant als oefening)
- Bijleggen totdat je hand bij de overhaal langs je hoofd komt en dan starten met voorste arm (zo hoort het!)

## Hulpmiddelen bij de rotatie

---



Om rotatie te oefenen is een **zwemmersnorkel** een ideaal hulpmiddel. Je kunt blijven ademen en je hoofd stabiel houden, terwijl je volledig focussed op je ligging, rotatie en armslag.

PS, een neusklem erbij is aanbevolen (bij een normale snorkel zit een duikbril waar je neus is afgesloten, bij je eigen zwembril is dat niet)



De tech-toc wordt aangeprezen als hét hulpmiddel om rotatie te sturen. Er zit een zwaar kogeltje in de buis die van links naar rechts beweegt als je zwemt. Je gaat er meer door sturen met je heupen. Desondanks kun je toch nog veel techniekfouten maken terwijl de tech-toc blijft werken. Hij geeft dus ook verwarrende feedback, dus je moet goed weten wat je doet om met dit hulpmiddel te zwemmen.

Mensen die via zwemanalyse producten bestellen bij Sportemotion krijgen **10% korting** (Bestellen, leveren en betalen loopt via sportemotion, wij hebben alleen de korting voor jullie geregeld).

Samengevat: via [www.zwemanalyse.nl](http://www.zwemanalyse.nl) 'webshop' aanklikken. Account aanmaken. Rechtsboven bij vereniging 'zwemanalyse' selecteren en shoppen maar. Lukt het niet, neem even contact op en dan helpen we je verder.