

## Insteken

Oke, we beginnen met een **quiz** over het insteken.

**Vraag 1: de plek waar je je hand het water insteekt (in de lengte) is:**

- a) Zo ver mogelijk naar voren
- b) Op ongeveer  $\frac{3}{4}$
- c) Waar het me op dat moment lukt

**Vraag 2: de plek waar je je hand het water insteekt (in de breedte) is:**

- a) Voor je hoofd
- b) Recht voor je schouder
- c) Net naast je schouder

**Vraag 3: als je je hand insteekt dan doe je dat met:**

- a) Je pink naar buiten gedraaid
- b) Je duim naar binnen gedraaid
- c) Je vingers naast elkaar



De goede antwoorden zijn b – b – c .

Had je alle goed? Perfect: terug naar het zwembad en trainen maar.

Voor alle anderen, lees de uitleg hieronder en probeer het toe te passen in je zwemstijl. Je gaat er doelgerichter door zwemmen.

### Tip 1: De plek van het insteken (lengte)

Insteken doe je op  $\frac{4}{3}$ . Daar raakt je hand het water. Dat wil niet zeggen dat daar de doorhaal meteen begint, want dat laatste kwart glijd je nog door naar voren, onder water. Je strekt daarbij je arm en elleboog. Zorg ervoor dat je hand ongeveer 20 cm onder de

wateroppervlakte blijft bij het doorstrekken en dat je elleboog net iets hoger blijft dan je hand.

Waarom moet je je hand NIET zo ver mogelijk op het water leggen – overigens een veelvoorkomende manier van zwemmen:

- Je maakt jezelf hoog aan de voorkant, waardoor je benen zakken. Als je 20 cm onder water blijft met je hand, dan verplaats je je zwaartepunt naar voren en lig je veel horizontaler in het water.
- Het is niet de plek waar je straks de doorhaal wilt beginnen. Het eerste wat je wilt bij het doorhalen is 'water pakken' om jezelf naar voren te trekken. Ligt die hand hoog op het water, dan is het eerste wat je doet bij het doorhalen je hand laten zakken en daarmee de voorkant van je lichaam liften. Niet bepaald de richting die je uit wilt.

De **oplossing** voor te ver je hand op het water leggen:

- ✓ overhaal met hoge elleboog en ontspannen hand
- ✓ steek voor je gevoel net na je hoofd je hand in
- ✓ Streck onder water door met je vingers naar de muur tegenover je

## **Tip 2: de plek van het insteken (breedte)**

Zorg dat je bij het insteken recht voor je schouder blijft. Te ver naar buiten insteken komt zelden voor (wél te ver naar buiten doorhalen, maar dat is voor een andere techniektip).

Grofweg de helft van de mensen steekt veel te ver in het midden in, en komt dus schuin voor het hoofd langs. De oorzaak zit vaak in de fase vóór het insteken, de overhaal. Wanneer je onvoldoende soepel roteert met zwemmen (= meedraait om je lengteas), dan heb je weinig ruimte om over te halen met hoge elleboog en ontspannen hand. Je zwaait als het ware breed over het water naar voren en kunt niet anders dan schuin voorlangs insteken.

Het effect van schuin insteken is dat je je bovenlichaam mee zwaait en jij zigzaggend door het water zwemt, vaak herkenbaar aan een 'knik' bij de heupen. Een tweede nadeel van schuin insteken is dat je daarna bij de doorhaal onder water toch weer naar buiten moet met je hand. Daarbij trek je jezelf een beetje opzij, terwijl je juist naar voren wilt.

**Denk jij dat je dit NIET doet? Dat is geen garantie, want dat denken de meeste mensen die schuin voorlangs insteken van zichzelf.....** Laat je voor de zekerheid eens filmen door iemand. Dat hoeft niet met van die fancy apparatuur die wij het zwembad inslepen, maar kan gewoon een vooraanzicht zijn met een mobiele camera. Geeft onmiddellijk inzicht in wat je nu eigenlijk echt doet.

De **oplossing** voor te ver voorlangs insteken:

- ✓ Overhaal met hoge elleboog en ontspannen hand
- ✓ Oefening: tik je schouder aan en blijf van daar recht voor je schouder met insteken
- ✓ Neem de muur tegenover je als richtpunt
- ✓ Regelmatig filmen om te checken of het beter gaat

### **Tip 3: de positie van je hand**

Je steekt je hand in met je vingers naast elkaar.

Wanneer je je pink naar buiten draait met insteken, dan zie je dat je elleboog laag komt te liggen. Precies waar je hem niet wilt hebben voor de doorhaal. Want haal dan nog maar eens effectief door....

Wanneer je je duim naar binnen draait heb je in elk geval een grotere kans dat de doorhaal effectief is. Het kan zelfs een tijdelijk hulpmiddel zijn voor de mensen die met hun pink insteken. Maar het nadeel is dat je je schoudergewricht onder druk zet en dat het vervelende schouderklachten kan opleveren.

Train lekker!

---

Meer tips over zwemtechniek zijn te vinden op  
<http://www.zwemanalyse.nl/index.php?id=44/Zwemtips.htm>

Volg ons via de nieuwsbrief met tips, facebook en twitter.

Kun je hulp gebruiken bij jouw zwemtechniek of trainingsschema's, laat het ons weten.

[info@zwemanalyse.nl](mailto:info@zwemanalyse.nl) / tel 06-36207161