

LIGGING



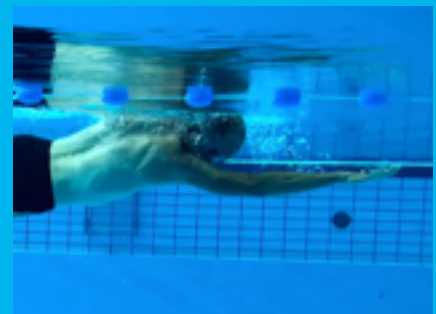
Zwemmen is in principe heel erg simpel: je wilt zo hoog mogelijk horizontaal aan het wateroppervlak liggen en jezelf zo lang mogelijk maken bij elke slag. Hoe beter je dit voor elkaar krijgt, hoe minder weerstand je hebt, hoe efficiënter je kunt zwemmen. Als je dit goed onder de knie krijgt, kun je uiteindelijk sneller en langere stukken zwemmen.

Je mag iets horizontaler in het water liggen. De lichaamshouding die je nu hebt komt voort uit drie dingen:

1. Je mag je benen op een iets andere manier gebruiken. Qua frequentie lig je eigenlijk goed te zwemmen, maar je hamstrings mag je iets meer aanspannen. Hierdoor liggen je benen automatisch wat hoger op het water.
2. Probeer je romp aan te spannen. Dit doe je door het intrekken van je navel en het iets naar voren kantelen van je bekken, zodat je een rechte rug krijgt.
3. Als je iets meer op je borstkas 'ligt', komen je benen ook omhoog. Dit heeft alles met balans te maken. Zoek de balans zo op dat je horizontaal aan het wateroppervlak komt te liggen.

STREKKING

Je wilt je uitstrekken naar voren toe, maar niet gaan leunen op het water. Dat is wat er bij beide armen een beetje gebeurt. Probeer je vingertoppen altijd naar de overkant te laten wijzen. Denk er hierbij aan dat je hand en elleboog in ieder geval op dezelfde hoogte moeten liggen als je schouder, maar eigenlijk het liefst iets daaronder. Als focuspunt kun je hier nemen dat het puntje van je elleboog niet naar beneden mag wijzen.



TIP! NAAR VOREN STREKKEN EN NAAR ACHTEREN DUWEN IS EEN COMBINATIE. OEFEN DE 'REACH PUSH DRILL'