

woensdag 4 januari 2012

Eerste zwemles voor dit jaar voor mij. Het was voor mij ook een ervaring om de eerste keer terug aan het bad te staan zonder brace. Eindelijk na 4 maand en een halve terug met 2 blote voeten.

Vandaag nam ik de zeehonden beginners en de zeehonden gevorderden voor mijn rekening.

Je zag dat het vakantie is want er waren enkele zwemmertjes niet. Omdat het de eerste les was voor mij dit jaar hebben we het een beetje rustig aan gehouden voor de kinderen maar vanaf volgende week gaan we er terug volop tegenaan.

De beide groepen hebben zoals gewoonlijk ingezwommen met 100m crawl, 100m rug crawl en 100m schoolslag.

Bij de zeehonden beginners is me opgevallen dat er nog veel werk aan de winkel is voor de crawl goed onder de knie te krijgen. De lichamen draaien te veel. Niet altijd gestrekte benen en de handen zijn niet gesloten.

Bij de rugcrawl juist hetzelfde probleem die benen die niet steeds lang gehouden worden en de armen kunnen mooier langs de hoofden.

Voor de schoolslag moeten die armen langer uitgestrekt worden. We maken het lichaam mooi lang.

Maar allen die er waren van de zeehonden beginners hebben super hun best gedaan. Je ziet dat de conditie hier opgedreven wordt en sommigen vinden dit zwaar. Maar na een paar weekjes went dit wel.

De zeehonden gevorderden hebben ook voornamelijk op crawl gewerkt. Je ziet een duidelijk verschil met de beginners; De gevorderden dienen er vooral op te letten dat ze hun benen rapper slaan, want als ze te traag bewegen gaat hun lichaam kronkelen in het water. Ook dienen ze erop te letten dat hun vingers gesloten blijven en dat ze hun armen mooi uitrekken als ze in het water glijden met hun handen. De armen kunnen mooier naar bovengehaald worden en mogen niet gestrekt uit het water komen. Rugcrawl, daar is het hetzelfde probleem die benen bewegen te traag. Ieder dient op het rap bewegen van de benen te letten en bij het rap bewegen van de benen moet er ook op een mooie armbeweging gelet worden. Bij schoolslag uitglijden dienen ze ervoor te zorgen dat ze hun lichaam tot een mooie lange mijl maken.

Ook hier hebben de zeehonden gevorderden die aanwezig waren goed opgelet en hun best gedaan.

Doe zo verder alle zeehonden

Groetjes Juf Sofie