

# Droogtraining op zwemschoolniveau

## publicaties uit Paco-krant 2006-2011

Onderstaande publicaties rond 'lichaamsscholing' komen uit de vroegere edities van de Paco-krant en zijn onder voorbehoud.

Tijdens de workshop 'droogtraining op zwemschoolniveau' o.l.v. Stefan Deckx, werden de aanpassingen/wijzigingen van deze lichaamsoefeningen aangekaart, deze staan vermeld bij elke oefening (zie blauw).

### Paco-krant nr. 1

#### LICHAAMSSCHOLING: lenigheid achterste keten

Om goed te kunnen zwemmen, is het ook belangrijk dat je lenig bent.

In dit Paco-krantje gaan we 2 oefeningen uitleggen die je zelf kan doen om de lenigheid van je achterste keten (dit zijn de spieren aan de achterkant van je dijen) te verbeteren. Dit gaat je helpen om beter te kunnen starten en keerpunten te nemen.

#### OEFENING 1:

**materiaal:** borstelsteel

a) beginpositie



b) eindpositie



- ga zo recht mogelijk zitten met je benen gestrekt en tenen naar je toe
- indien dit goed gaat, kan je net zoals op de foto je tenen strekken (tegen de grond duwen).

[www.zwemfed.be](http://www.zwemfed.be)

Burg. Maenhautstraat 100-102  
9820 Merelbeke  
Tel. 09 220 53 87

[www.zwemfed.be](http://www.zwemfed.be)  
[gretl@zwemfed.be](mailto:gretl@zwemfed.be)

speedo



Met steun van de  
Vlaamse overheid



arena  
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE  
par. 4  
Nationale Suisse

- hou de borstelsteel vast met beide armen (armen zijn opwaarts gestrekt en tegen je oren)
- buig nu voorover en probeer de borstelsteel achter je voeten te leggen, je neus moet tegen of (nog beter) voorbij je knieën
- hou die positie gedurende 8 tellen vast

#### **Alternatieve oefening:**

Zittend op een stoel uitvoeren:

- 1 been gestrekt voor ( hiel op de grond - tenen optrekken)
- met de romp naar voor hellen tot je spanning in de achterste keten voelt
- deze positie gedurende 8 tellen vasthouden

#### **OEFENING 2:**

**a) beginpositie**



**b) eindpositie**



( heel moeilijke oefening , starthouding kan nog beter , been en romp moet 1 lijn vormen )

- start in pomphouding
- laat je handen op dezelfde plaats staan
- stap langzaam met je voeten naar je handen toe
- probeer te stappen tot je voeten tussen je handen staan (of nog beter voor je handen staan)
- druk nu je neus tegen je knieën
- probeer 8 tellen in deze positie te blijven staan

### OPMERKING:

De kinderen die je op deze foto's de oefeningen ziet uitvoeren, hebben al een lange weg afgelegd. Ze hebben al veel geoefend om deze oefeningen zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren. Dus geen paniek indien de oefeningen niet van de eerste keer zo goed lukken.

Dit is normaal, want het zijn immers oefeningen die je, vanaf nu elke dag moet doen, indien je resultaat wil zien.

### Paco-krant nr. 2

#### LICHAAMSSCHOLING: kniepompen

#### AANVANGSHOUDING:

- ga op je handen en knieën zitten
- plaats je handen op schouderbreedte, je handen staan dan recht onder je schouders
- je hoofd staat recht op je romp, je laat het dus niet tussen je armen hangen
- je romp heeft een bolle vorm
- je spant je buikspieren en je zitvlak op
- je knieën zijn gebogen, maar je beenspieren zijn wel opgespannen



#### EINDHOUDING:

- je buigt door je armen tot je ellebogen 90° gebogen zijn, je romp is nu horizontaal
- je hangt met je buik niet naar beneden en je steekt ook je zitvlak niet naar boven
- doordat je je beenspieren opspant, blijft de hoek in je knieën ongewijzigd, je onderbenen en je voeten komen dus van de grond tijdens de pompbeweging



**Trucje om je hoofd in een correcte positie te houden tijdens het pompen:**

Vaak is het moeilijk om een goede hoofdpositie aan te houden tijdens het pompen. Als je tijdens de pompbeweging je kin probeert naar achter te duwen lukt het je beter om te pompen met een correcte positie van je hoofd.



**Paco-krant nr. 3**

**LICHAAMSSCHOLING: vormspanning zijwaarts**

**OEFENING 1:** elleboog-voetsteun met bovenste arm gestrekt langs het lichaam



(AFDALING: gemakkelijker oefening wanneer je de oefening steunend op de knieën laat uitvoeren)

### UITVOERING:

- 1) lichaam in vormspanning, dit wil zeggen 'volledig opgespannen'
- 2) lichaam volledig gestrekt
- 3) hoofd, romp en benen in het verlengde van elkaar
- 4) de schouderhoek tussen romp en steunarm ongeveer 90°
- 5) je bovenste arm ligt gestrekt op je lichaam
- 6) hoofd in 'neutrale' positie (in het verlengde van de romp)

Blijf gedurende 15 seconden in deze positie (zowel linker- als rechterkant)

**OEFENING 2:** elleboog-voetsteun met bovenste arm gestrekt in het verlengde van de romp



### UITVOERING:

- 1) zie uitvoering: elleboog-voetsteun
- 2) je bovenste arm hou je gestrekt in het verlengde van de romp  
**OPGELET:** je hand is in dezelfde positie als bij de inzetfase van rugslag (pink eerst)

Blijf gedurende 15 seconden in deze positie (zowel linker-als rechterkant)

### Paco-krant nr. 4

#### LICHAAMSSCHOLING: buikspieroefeningen

2 buikspieroefeningen:

**OEFENING 1:** sit-ups met armen gekruist op de borstkas.

Deze oefening is de gemakkelijkste. Probeer deze dus eerst!

Voer deze oefening 10x uit.



#### **AANVANGSHOUDING:**

- ruglig, je onderrug blijft tegen de grond
- je benen zijn gebogen.
- je handen liggen gekruist op je borst
- je knieën en voeten zijn samen
- hoofd neutraal: je ogen kijken opwaarts

#### **EINDHOUDING:**

- je onderrug blijft tegen de grond
- je benen zijn nog altijd gebogen
- knieën en voeten blijven samen

#### **LET NU OP:**

- je kijkt nu schuin opwaarts
- enkel je schouders zijn van de grond

#### **OEFENING 2:** sit-ups met armen in pijlfase

Oefening 2 is iets moeilijker. Je armen zijn nu in pijlfase in plaats van op je borstkas.

Ook deze oefening mag 10x uitvoeren.



#### **OPGELET:**

Blijf ervoor zorgen dat je onderrug tegen de grond blijft en dat je hoofdpositie correct is.  
Kijk dus tijdens de oefening schuin omhoog!

### Paco-krant nr. 5

#### LICHAAMSSCHOLING: stretchen van de zwempieren (borstspier en rompspier)

##### STAP 1:

- zet je in hand- en kniesteun. Let op je knieën en handen staan op schouderbreedte
- de hoek in de knieën is 90° (zie de foto)
- je oren zitten tegen je armen en je armen zijn volledig gestrekt



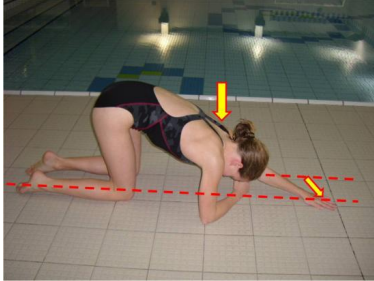
##### STAP 2:

- plaats de ene hand op de andere hand



### STAP 3:

- trek nu de onderste hand weg
- opgelet je romp (bovenlichaam) mag niet naar beneden gedraaid worden



### Paco-krant nr. 6

#### LICHAAMSSCHOLING: lenigheid achterste keten

In één van de eerste Paco-kranten heb ik een oefening gegeven voor de lenigheid van jullie hamstrings (achterkant van je bovenbenen). Maar daar ik merk dat Paco zijn hamstrings nog altijd niet veel leniger geworden zijn, ga ik jullie opnieuw een oefening geven. Het voordeel van deze oefening is dat je hem makkelijk kan uitvoeren in het zwembad (je kan zitten op de startblok) of bij je thuis (op een stoel).

#### BEGINHOUDING:

Zet je op de startblok.

- 1 been is gebogen en 1 been is gestrekt
- je handen kruis je voor je borst
- zorg dat je de tenen van je gebogen been naar je toe trekt
- je kijkt recht vooruit, opgelet: je rug is recht





### EINDHOUDING:

Buig nu naar voor maar...

- je mag enkel voorover buigen als je je rug recht
- je mag enkel voorover buigen als je je rug recht kan houden
- je hoofd blijft in het verlengde van je romp (je mag je kin niet naar je borst brengen)
- als je voelt dat je je rug bol begint te maken, dan moet je terug een beetje meer rechtop gaan zitten, hou die positie 15 tellen aan, doe dit 3x bij elk been



**Paco-krant nr. 7**

## LICHAAMSSCHOLING: oefening vormspanning - pijl op de buik

Ik ga jullie vandaag een vormspanningsoefening aanleren.

Dit is voor jullie een eenvoudige oefening, want ieder van jullie weet natuurlijk hoe je moet pijpen in het water. Vandaag gaan we een pijl maken op het droge.



Hoe moet je dat doen?

- je ligt op je buik.
- je armen zijn naast je oren
- je handen liggen op elkaar
- je armen zijn volledig gestrekt (pijlen!)

### OPGELET!

- je hoofd ( **handdoek onder je hoofd**), je handen, je armen en je voeten zijn een beetje van de grond.

Probeer je navel een beetje in te trekken.

- **Billen opspannen**

Indien dit lukt heb je een hele mooie houding in je pijlfase.



Je probeert om 5 seconden een goed pijl te maken, dan rust je enkele seconden en dan probeer je het nog een keer.

LICHAAMSSCHOLING: hand en kniesteun

Deze oefeningen zijn belangrijk om je vormspanning in het zwemmen te verbeteren.

**STAP 1: BEGINPOSITIE**



( positie niet perfect: schouders naar beneden ( laag) + maak en lange nek )

- ga zitten op handen en knieën
- je handen staan recht onder je schouders
- je knieën staan recht onder je heupen (**OPGELET**: je knieën zijn een beetje open!)
- trek je buik lichtjes in
- trek je kin lichtjes in
- deze houding 3 x 8 seconden aanhouden

**STAP 2:**



- breng je linkerarm 5x tot horizontaal tot schouderhoogte en terug
- **OPGELET**: zorg dat je arm gestrekt is en zorg dat je mooi recht blijft staan en niet gaat hangen naar de andere kant
- doe daarna het zelfde voor de rechterarm

### STAP 3:



- breng nu je rechterbeen 5x omhoog, je moet je been zo hoog brengen zodat het in het verlengde is van je heup (gestrekt been horizontaal)
- **OPGELET:** zorg dat je je evenwicht niet verliest en probeer je heupen zo recht mogelijk te houden
- doe daarna hetzelfde voor het linkerbeen

### STAP 4: OPGELET: dit is een moeilijke oefening!



- breng nu je linkerarm en je rechterbeen omhoog. (rechterarm – linkerbeen)
- het is de bedoeling dat je lichaam 1 rechte lijn vormt
- na 4 seconden wissel je van arm en been

Elke kant 5x uitvoeren

### Paco-krant nr. 9

## LICHAAMSSCHOLING: controleoefening voor je schouders

### Stap 1:

- probeer recht op te zitten met je voeten een beetje uit elkaar
- je ellebogen hou je naast je romp
- je onderarmen zijn horizontaal en je handpalmen wijzen naar elkaar (duimen omhoog!)

- zorg ervoor dat je je schouders "laag" houdt

### Stap 2:

- je brengt je ellebogen, zijwaarts opwaarts tot je ellebogen op schouderhoogte zijn

- tijdens deze armbeweging, probeer je je schouders niet op te trekken, maar je schouders wel "naar beneden" te houden

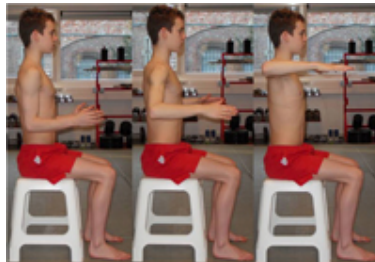
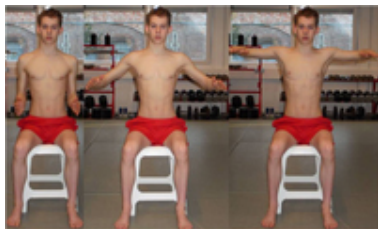
- probeer je schouderbladen, tijdens de opwaartse beweging, lang bij elkaar te houden.

### Stap 3:

Voer de bewegingen traag uit en hou je armen even stil als je ellebogen zich op schouderhoogte bevinden.

Voer deze oefening 8 x achter elkaar uit (rustig!).

Wacht dan even en herhaal dit dan nog eens



Opbouw i.f.v bewustwording houding van dergelijke oefeningen:

- 1) liggend
- 2) tegen muur staand
- 3) zittend
- 4) zittend tot handen- en voetensteun
- 5) verplaatsingen

### Paco-krant nr. 10

**LICHAAMSSCHOLING: vormspanning in zijlig op het droge**

**Zijlig met onderste arm in het verlengde van je lichaam**

Bovenste deel van onderstaande foto:



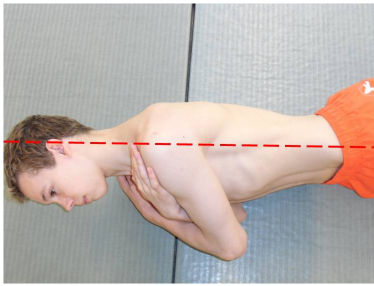
- leg je in zijlig op de grond

- strek je benen

- hou je voeten samen, de onderste voet is ongeveer 5cm van de grond, probeer je buik en je zitvlak te spannen

- je hoofd steunt niet op de grond

**Bovenaanzicht houding:**



( Schouders laag houden, lange nek , houding= “ ooievaar”)

Indien jullie deze eerste oefening al goed onder de knie krijgen.

Probeer dan ook even de **vormspanningsoefening met 2 armen gekruist voor je romp.**

Deze laatste oefening is een echt evenwichtskunstje.

Onderste deel van onderstaande foto:



**Paco-krant nr. 11**

**LICHAAMSSCHOLING: opwarming op het droge**

**Loop- en springoefeningen** die je kan doen.

- 2 x 30" lopen ter plaatse
- 3 x 10" al lopend je knieën hoog houden (=skippings)
- 30x kleine sprongen
  - Zorg dat je voeten samenblijven.
- 4 x (3 kleine sprongen en 1 grote sprong):
  - Je knieën gaan zo hoog mogelijk
  - Hielen mogen niet naar achter gaan

Tenslotte zag ik ook dat deze zwemmers telkens heel goed hun armen loszwaaiden.

Belangrijk is wel dat je hierbij zorgt dat:

- de armen gestrekt zijn
- je hoofd recht blijft
- je grote cirkels maakt met je armen.
- draai eerst met je linkerarm 10 x voorwaarts en daarna achterwaarts
- doe daarna hetzelfde met je rechterarm
- draai vervolgens met beide armen gelijktijdig 10 x voorwaarts en daarna hetzelfde achterwaarts.

### **Paco-krant nr. 12**

<b>LICHAAMSSCHOLING: stand op 1 been: aandachtspunten</b>
---

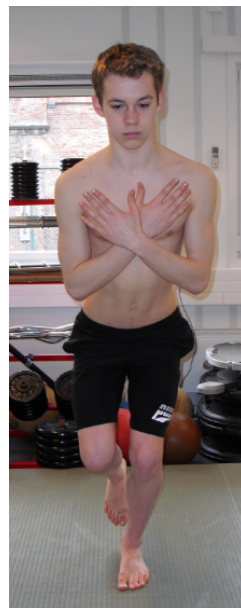
In het zwemmen zijn 2 vaardigheden zeer belangrijk:

1) Je moet je lichaam onder controle kunnen houden, ook wanneer je weinig steun hebt

2) je moet bewegingen kunnen uitvoeren waarbij je de benen afzonderlijk beweegt (bv. beenbeweging vrije slag en rugslag)

- maak je groot, borst vooruit, kin naar omhoog
- plooi 1 knie en breng je voet naar je zitvlak
- span je zitvlak op

- probeer de tenen te krullen (zoals een vogel die op een stokje staat) van de voet waarop je steunt
- armen gekruist voor de romp
- buig door de knie van je steunbeen zonder een bolle of holle rug te maken, hou je romp zo recht mogelijk
- je hoofd blijft altijd in het verlengde van de romp, niet knikken met het hoofd
- zorg dat je hiel tijdens het buigen altijd op de grond blijft staan
- strek je knie terug en blijf even stil staan op 1 been
- herhaal de oefening een aantal keer



### Paco-krant nr. 13

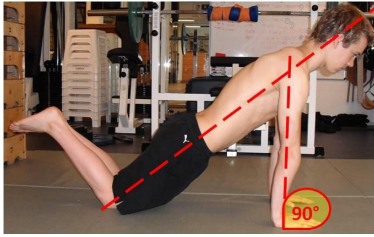
**LICHAAMSSCHOLING: oefening vormspanning in hand- en kniesteun:  
handen voor en rugwaarts verplaatsen:**

#### **Aandachtspunten vertrekpositie:**

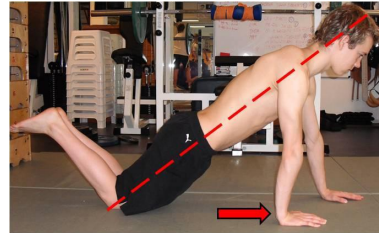
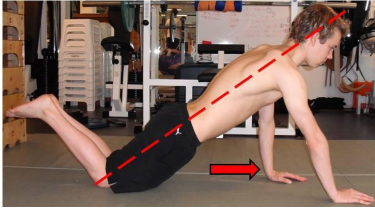
- je handen en knieën steunen op de grond
- je handen staan recht onder je schouders
- je bekken is volledig gestrekt tussen knieën en schouders (1 lijn -> zie onderstaande foto)
- je buik en zitvlak houd je heel de tijd opgespannen
- je hoofd blijft in het verlengde van je romp



## BEGINPOSITIE:

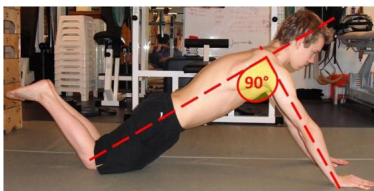


## UITVOERING:

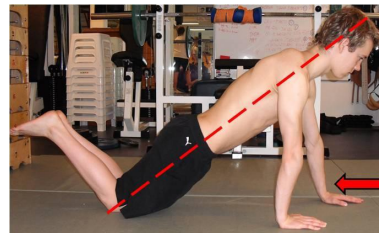
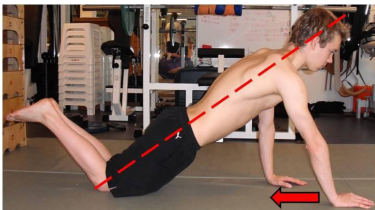


Zet afwisselend met je linker en rechterhand 4 kleine stapjes voorwaarts tot je komt in de positie die je ziet op de onderstaande oefening.

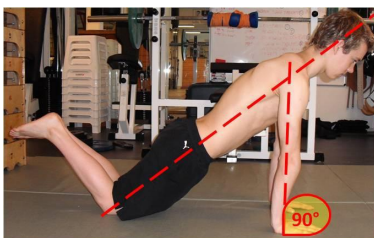
Belangrijk aandachtspunt hier is dat de hoek tussen schouders en romp opnieuw ongeveer 90° is.



Als je in de positie van bovenstaande foto bent zet je vervolgens afwisselend met linker- en rechterhand 4 kleine stapjes achteruit.



Zo kom je opnieuw in de beginpositie.



## LICHAAMSSCHOLING: lenigheidsoefeningen

Weet je wat topzwemmers allemaal gemeen hebben?

Deze zwemmers zijn heel lenig. Nu heb ik van de zwemtrainers in Vlaanderen vernomen dat er bij onze zwemmers hier nog heel veel werk aan is.

In deze en de volgende splash-krantjes ga je telkens 2 oefeningen vinden om je lenigheid te verbeteren. Als je deze oefeningen na elke zwemtraining uitvoert dan ben ik zeker dat jij later ook zo lenig zal zijn als de topzwemmers nu!

Bij het uitvoeren van de lenigheidsoefeningen werken we van boven (nek) – naar beneden (je beenspieren). Ik ga je nu de eerste 2 oefeningen uitleggen.

### OEFENING 1: stretching nekspieren



Sta mooi recht.

Neem met je rechterhand de linkerkant van je hoofd vast.

Trek nu je hoofd lichtjes naar je rechterschouder. ( [hoofd rechtop houden](#) , [voor u blijven kijken](#), [oefening eerst tegen de muur uitvoeren](#) )

Houd deze positie 15 tellen vast. Herhaal dit daarna voor de andere kant.

### OEFENING 2: stretching armspieren



Sta mooi recht

Neem met je linkerhand je rechterelleboog vast en leg je rechterhand tussen je schouderbladen.

Houd deze positie 15 tellen vast. Herhaal dit daarna voor de andere kant