

## Schoolslag

**S**choolslag wordt vaak beschouwd als een ontspannen, recreatieve zwems slag, maar met de juiste techniek kan deze zwems slag je conditie merkbaar verbeteren. Ontdek hoe je dit kunt doen met onze tips en oefeningen.

## Programma



### 500m warming up

- **100m**  
Afwisselend 25m vrije slag, 25m schoolslag
- **25m**  
Op je rug zwemmen met de beenslag van de schoolslag.  
Herhaal dit vier keer.



### 900m oefeningen

(De oefeningen staan op de volgende pagina beschreven)

- **8 x 25m**  
Met 15 seconden rust
- **2 x 50m**  
Met 20 seconden rust
- **Herhaal dit drie keer**  
Met 60 seconden rust tussen elke oefening

Het is essentieel om je slagen te tellen om zo je techniek te verbeteren. Als je minder slagen maakt, betekent dit dat je techniek erop vooruitgaat. Wanneer je regelmaat in je slagfrequentie hebt tijdens de 2 x 50m, ga je over naar 2 x 75m en 2 x 100m.



### 200m uitzwemmen

- **200m**  
Rustig op je rug zwemmen



Verfijn je techniek met video tutorials op [www.youtube.com/SpeedoNL](https://www.youtube.com/SpeedoNL)

ZWEMPROGRAMMA'S

## Oefeningen voor de schoolslag

### Armbeweging schoolslag met beenbeweging van vlinder- of vrije slag

Deze oefening helpt je om je lichaam hoog in het water te houden en je te concentreren op je armbeweging zonder rekening te hoeven houden met de timing van de beenslag.

- Ga in een gestrekt en gestroomlijnde positie liggen. Je vingers wijzen naar voren, de handen naast elkaar met de handpalmen naar beneden.
- Concentreer je eerst op een smalle armslag.
- Begin elke slag langzaam om vervolgens de 'catch' te maximaliseren.
- Draai je handen in een hoek van 45° en open je armen.
- Wanneer je je armen geopend hebt, versnel je naar beneden en achteren.
- Houd druk op het water en hef je ellebogen iets op.
- Je trekt dan je handen krachtig en snel in.
- Wanneer je handpalmen naar elkaar gericht zijn, heb je de maximale armsnelheid bereikt.
- Je duimen komen boven het wateroppervlak uit.
- Trek nu je ellebogen in en laat je handen naar voren glijden tot je in een gestroomlijnde positie ligt en klaar bent om (rustig) opnieuw te beginnen.
- Houd je hoofd in een houding, waarbij je schuin naar voren en beneden kijkt.

**2 beenslagen per armslag** Deze oefening helpt je bij de timing van je beenslag en de cruciale gestroomlijnde glijfase. Het snelste deel in je schoolslag, beweeg je het minst; je ligt gestroomlijnd en glijdt na de beenslag door het water. Exact op het moment dat je snelheid afneemt, begin je met de volgende beenslag.

- Ga in een gestroomlijnde houding liggen waarbij je je lichaam zo vlak en recht mogelijk houdt.
- De handpalmen zijn naar beneden gericht, de vingers recht naar voren.
- De binnenkant van je armen druk je naar binnen, rond je gezicht.
- Houd je voeten, heupen, schouders en rug op één lijn om de weerstand zo laag mogelijk te houden.
- Wanneer je halverwege je armslag bent, breng je je benen terug door je knieën te buigen.
- Houd je heupen en bovenbenen op één lijn op het moment dat je je hielen naar je billen brengt.
- Wanneer je benen volledig gebogen zijn, draai je je voeten naar buiten en trap je versneld naar achteren. Je maakt met je voeten een lichtelijk ronde beweging.
- De tweede beenslag voer je uit terwijl je met de armslag in de glijhouding blijft.

## Handige tips

- De schoolslag is de zwems slag met de meeste weerstand. Daarom is het enorm belangrijk dat je gestroomlijnd bent tijdens de diverse fases van de schoolslag.
- Probeer BioFuse Training Fins te gebruiken tijdens de oefening, waarbij je de armbeweging van de schoolslag en de beenbeweging van de vlinder- of vrije slag combineert, om je techniek te verfijnen.
- Als je de oefeningen onder de knie hebt, kun je Finger Paddles gebruiken om meer kracht in de duwfase te krijgen en meer gevoel te krijgen bij het uitoefenen van de druk tijdens de armslag.

### Warming-up tip voor schoolslag!

- Denk er aan, bij het combineren van de beenbeweging van de schoolslag met de armbeweging van de rugslag, om je knieën te buigen en je hielen naar je billen te brengen.
- Laat je knieën niet boven het wateroppervlak komen. Houd ze ter hoogte van je dijen.