



VERVANGTAAK LICHAMELIJKE OPVOEDING
zwemmen

NAAM:
KLAS:.....

Lees de onderstaande tekst en los de vraagjes op.

Voordelen van zwemmen

Zwemmen is een sport waar veel mensen van houden. Maar welke voordelen biedt zwemmen eigenlijk ten opzichte van andere sporten?

Zwemmen is een training voor het volledige lichaam

Door te zwemmen train je je hele lichaam.

Zwemmen is een sport waarbij je je hele lichaam gebruikt. Je moet immers zowel je boven- als je onderlichaam gebruiken. Zwemmen is ook een erg goede sport voor het hart en de longen.

Bijna iedereen kan zwemmen

Zwemmen kan je zo snel en zo lang doen als je wilt, het ligt helemaal in jouw handen. Ook zwangere vrouwen, zwaarlijvige mensen en mensen met artritis kunnen zwemmen. Een groot voordeel van zwemmen ten opzichte van andere cardiosporten als lopen, is dat je je gewrichten volledig ontziet. Zwemmen is ook een sport die door mensen van alle leeftijden beoefend kan worden.

Zwemmen is een goede krachttraining

Zwemmen is niet alleen een goede cardio-training waarbij je je uithoudingsvermogen traint, het is ook een uitstekende krachttraining. Door de weerstand van het water zullen je arm- en beenspieren immers hard moeten werken.

Zwemmen is een goedkope sport

Zwemmen is erg goedkoop. Het enige dat je nodig hebt is een zwembroek of -pak en een zwembad. Een zwembad vind je in iedere gemeente wel.

Zwemmen is ontspannend

Een van de grootste voordelen van zwemmen is dat het erg ontspannend is, niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je geest.

Geef 5 voordelen van zwemmen:

-
-
-
-
-

Wat is het grote voordeel van zwemmen ten opzichte van andere cardiosporten?

.....

.....

.....

Lees de onderstaande tekst en los de vraagjes op.

Welke zwemslagen bestaan er?

Zwemmen kan op verschillende manieren. We zetten de belangrijkste zwemslagen hier op een rijtje.

Schoolslag

Schoolslag is de oudste zwemslag en de eerste slag die aangeleerd wordt aan beginnende zwemmers. Bij het wedstrijdzwemmen is schoolslag de traagste slag. Het belangrijkste onderdeel van de schoolslag is de klappende beenbeweging. Deze gaat gepaard met een brede armbeweging onder water. Ook de benen komen bij de schoolslag niet boven het water uit.

Borstcrawl

De borstcrawl is de snelste zwemslag. Bij de vrije slag, waarbij de zwemmer de keuze heeft welke zwemslag hij gebruikt, wordt dus altijd voor borstcrawl gekozen. Het voorwaarts bewegen van de armen gebeurt grotendeels boven water, waardoor de zwemmer minder weerstand ondervindt dan bij schoolslag.

Rugslag

Rugslag of rugcrawl is de enige slag waarbij de zwemmer zich op zijn rug door het water voortbeweegt. Het nadeel van deze slag is dat de zwemmer niet ziet waar hij zich bevindt. Het is de enige slag in het competitiezwemmen waarbij in het water gestart wordt. Met de benen maakt de zwemmer een klappende beweging, met de armen een crawlachtige beweging. De snelheid wordt vooral bepaald door de armen.

Vlinderslag

De vlinderslag is de meest recent uitgevonden zwemslag. De slag kwam voort uit de klassieke schoolslag. De vlinderslag is de op een na snelste zwemslag, na de borstcrawl. De armbeweging is het belangrijkste en verloopt voor beide armen symmetrisch. De benen moeten gelijktijdig op en neer bewegen.

Som de verschillende soorten zwemslagen op:

-
-
-
-

Welke zwemslag is het meest recent uitgevonden?

.....

Welke zwemslag is de snelste?

.....

Zoek de 10 verschillen.

