



VERVANGTAAK LICHAMELIJKE OPVOEDING

NAAM:

KLAS:.....

Schrijf de antwoorden op een cursusblad. Werk netjes!

NIET KLAAR IN 2 UUR? THUIS VERDER AFWERKEN...

Ga naar de site www.zweminfo.nl

Rechts vind je onder TECHNIEK de link naar verschillende zwemslagen.

Los onderstaande vragen op:

SCHOOLSLAG:

- de armbeweging van schoolslag bestaat uit 5 fasen: som ze op EN geef telkens een beschrijving van elke fase.
- Noem 6 veelgemaakte fouten bij schoolslag.

BORSTCRAWL:

- Hoe komt het dat borstcrawl de snelste zwemslag is?
- Som de 6 fasen van de armslag bij borstcrawl op. (GEEN beschrijving)
- Wat zijn de twee functies van de beenslag?
- Noem 4 veelgemaakte fouten bij bortsrawl

RUGCRAWL:

- Beschrijf de ademhaling bij rugcrawl.
- Geef 4 veelgemaakte fouten bij rugcrawl.

START EN FINISH

- Beschrijf hoe de start van een wedstrijd schoolslag verloopt. (tot en met het laatste fluitsignaal)
 - Er zijn 4 soorten starthoudingen. Som ze op.
 - Beschrijf de GREEPSTART
-