

# ZWEMSTIJLEN

S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST

	<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
<b>VRIJE SLAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• borst of rug</li> <li>• afwisselende stijl</li> <li>• water doorbreken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boven 15 m na S of KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• staan</li> <li>• niet stappen</li> </ul>
<b>RUGSLAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rug &gt; nooit over 89° behalve bij KP 2</li> <li>• water doorbreken</li> <li>• bij A : - op rug                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- lichaam mag onder water vanaf 5 m vóór A</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boven 15 m na S of KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alles</li> <li>• handgrepen verplicht bij S</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alles</li> <li>• tenen bij S                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- boven water mag</li> <li>- niet in goot of rond bovenkant bad of KP-plaat</li> <li>- bij 'rugslag richel'*</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niet staan</li> <li>• niet stappen</li> </ul>
<b>* minstens 1 teen van <u>elke</u> voet moet muur of aantikpaneel raken</b>					
<b>SCHOOLSLAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• borst &gt; nooit over 89° ook niet bij afduwen KP</li> <li>• cyclus VERPLICHT, behalve bij KP en A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NIET boven 15 m na S of KP</li> <li>• per cyclus boven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelijktijdig (niet afwisselend)</li> <li>• ellebogen onder behalve bij A en KP</li> <li>• niet voorbij heuplijn behalve na S en KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelijktijdig (niet afwisselend)</li> <li>• voeten buitenwaarts tijdens duwfase</li> <li>• voeten mogen boven water, indien geen BEWUSTE neerwaartse beweging volgt &gt;&gt;&gt; behalve EENMAAL na S en KP, <u>vóór</u> 1<sup>ste</sup> schoolslag beenbeweging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niet staan</li> <li>• niet stappen</li> </ul>

# ZWEMSTIJLEN

S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST

	<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
<b>VLINDERSLAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• borst &gt; nooit over 89° ook niet bij afduwen KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boven 15 m na S of KP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelijktijdig (niet afwisselend) naar voor boven water</li> <li>• bij A of KP mag uitdrijven met gestrekte armen + beenbewegingen vlinderslag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vlinder</li> <li>• <b>GEEN</b> schoolslag (<i>behalve masters</i>)</li> <li>• gelijktijdige op- en neerwaartse bewegingen (niet afwisselend)</li> <li>• voeten constant op <b>ONGELIJKE</b> hoogte <b>MAG</b> (niet afwisselend)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niet staan</li> <li>• niet stappen</li> </ul>

- WISSELSLAG :**
- vrije slag gedeelte >> **ANDERE STIJL** dan reeds gezwommen daarvoor
    - afduwen met beenbewegingen vlinderslag in borstligging mag mits deze **NIET** gevolgd worden door armbeweging(en) vlinderslag
    - zwemmer **moet** na afduwen muur in borstligging zijn **vóór** enige slag of beweging
  - **1/4de van de totale afstand MOET voor elke stijl**
  - **individuele wisselslag = vlinderslag – rugslag – schoolslag – vrije slag**
  - **wisselslag aflossing = rugslag – schoolslag – vlinderslag – vrije slag**
  - **stijlwissel >> KP telkens uitvoeren als A, dus bij overgang van rugslag naar schoolslag, VERPLICHT op rug blijven tot aantikken**

**VRIJE SLAG :** - *rugslag zwemmen in vrije slag = starten met duiksprong van op startblok*

**ALGEMEEN :** - *zwemmer MOET in dezelfde baan blijven en aankomen als waarin werd gestart*