



BORSTCRAWL CURSUS



WAT HEB JE NODIG?

- Zwembroek (geen bermuda of korte broek), badpak.
- Badmuts (bij lang haar voor de hygiëne).
- Zwembril.
- Zoomers.
- Pull bouy, plankje en handpaddles eventueel beschikbaar via de vereniging.
- Bidon (geen melk of zure sappen meenemen naar de training).
- Snorkel (voor de heel fanatieke zwemmers).



HOE KUN JE OPGEVEN VOOR DEZE CURSUS:

Ik geef me op voor de cursus:

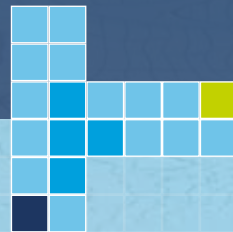
Naam:

Adres:

Mail adres:

Groep grootte is maximaal 8 deelnemers, dus VOL IS VOL.

LOCATIE: DE TRAININGEN VINDEN PLAATS IN SPORTCENTRUM GROENE WOOD,
VROONLANDSEWEG 45, 4421 BW KAPELLE



Opgericht op 1 juni 1974 ■
KvK Middelburg nr. 40309016 ■

**DE BORSTCRAWL IS, INDIEN TECHNISCH
GOED GEZWOMMEN, DE SNELSTE ZWEMSLAG.**

**WIL JIJ JE CONDITIE EN BORSTCRAWL
TECHNIEK VERBETEREN?**

DOE DAN MEE AAN DE BORSTCRAWL CURSUS!

De borstcrawl cursus is geschikt voor iedereen die kan zwemmen op diploma C niveau. Ben jij een zwemmer die de borstcrawl graag beter onder de knie wil krijgen, geef je dan op voor onze borstcrawl cursus.

Samen werken we aan de perfecte slag.

Na 12 lessen kan je minimaal 200 meter borstcrawl zwemmen en ben je klaar voor de familie estafette, een wedstrijd of triatlon!

Elementair zwemonderwijs ■

Minioren-zwemmen ■

Selectiezwemmers ■

Trim zwemmen ■

Masterzwemmen / Triatlon ■

**WAAR EN WANNEER:
ZWEMBAD GROENE WOOD
KAPELLE
18:00 - 19.00 UUR**





CURSUS VOOR BEGINNERS

We bieden een cursus aan voor ouders / volwassenen.
Tijdens de training van de minioren: 18:00 uur tot 19:00 uur.
Inhoud: 12 lessen van 1 uur.

De cursus wordt gegeven door een ervaren trainer, eventueel bijgestaan door een ervaren wedstrijdzwemmer welke helpt bij het voordoen van de oefeningen en maken van opnamen.

WAT ZIJN DE KOSTEN?

De kosten bedragen: € 75,00.

Hiervoor krijg je:

- 12 Trainingen onder deskundige begeleiding.
- 12 Trainingsschema's. Hiermee kun je de lesstof oefenen in je eigen tijd en werken aan je conditie.

INHOUD CURSUS

De borstcrawl

- Ligging
- Ademhaling
- Beenslag
- Combinatie / hele slag
- Armslag



DOEL VAN DE CURSUS

De borstcrawl wordt stapsgewijs opgebouwd vanaf de basis tot een technisch goede uitvoering van de gehele slag.

De cursus wordt ondersteund door trainingsschema's welke te vinden zijn in Dropbox\trainingen. (Hiervoor worden jullie uitgenodigd). Met de trainingsschema's kan de weekstof in eigen tijd worden geoefend. Tegelijkertijd kan er aan de zwemconditie en keerpunten gewerkt worden.

Na het volgen van de borstcrawl cursus:

- Ben jij op de hoogte van de technieken t.b.v. behoud van een goede ligging in het water.
- Heb jij het gevoel ontwikkeld voor de uitvoering van deze technieken.
- Ben jij op de hoogte van de slag versturende factoren van de borstcrawl.
- Heb jij gevoel ontwikkeld voor het effect van deze factoren
- Is je zwemslag aanzienlijk verbeterd qua efficiency (lager energie verbruik).
- Is je zwemslag verbeterd qua effectiviteit (ben je in staat om sneller te zwemmen).

INSTAPNIVEAU

De cursus voor beginners is geschikt voor diegene die nog weinig tot geen ervaring hebben met het zwemmen van de borstcrawl. Met deze cursus neem je kennis van de basistechnieken van de borstcrawl en leer je stapsgewijs een technisch goede borstcrawl te zwemmen. Tijdens de lessen wordt een begin gemaakt worden met het keerpunt borstcrawl.