

# Zes top-oefeningen voor verbeteren van borstcrawl



**FastLane  
Tech**

## Armen langs lichaam; rotatie om lengte-as MS (evt. MZ)

Met snorkel, armen langs het lichaam en rustig roteren om je lengte-as. Zorg dat je schouders, romp en heupen in één geheel bewegen. Je kunt deze oefening uitbreiden door één armdoorhaal te gebruiken om te wisselen van zijde.

## 9 kicks-a-side; kijk naar bodem MS (evt. MZ)

Met snorkel, 1 arm gestrekt voor, de andere langs je lichaam. Na 9 beenslagen wissel je met één armdoorhaal naar de andere kant. Houd je hoofd stil, je blijft naar de bodem kijken.

## Afw 2 cyc. hoge elleboog/breed/gestrekt overhaal

Een mooie vorm om te kijken wat voor soort borstcrawl jou goed ligt. Dat is namelijk sterk afhankelijk van de flexibiliteit in de schouder. Bij deze vorm doe je dus 2 cycli met een hoge elleboog-overhaal (zoals we altijd aanleren), vervolgens 2 cycli met een zo breed mogelijke overhaal (bijna als een vlinderslag) en daarna 2 cycli met een gestrekte overhaal.

## Focus op diepe catch voor; luchtbel achter duim

Een leuke vorm om even te spelen met water en stroming; kun je na je insteek een luchtbel achter je duim zo lang mogelijk vasthouden en voorwaarts brengen? Uiteindelijk wil je uiteraard geen luchtballen rondom je handen hebben tijdens de glij/catch fase.

## Evf; je peddel zo ver mogelijk t.h.v. je pols

Bij deze oefening ligt de focus op de juiste positie van je hand, pols en onderarm. Van Finis heb je ook nog die gele achtjes, daarmee doe je hetzelfde.

## Met balletjes zwemmen; balletjes tussen duim en wijsvinger!

Met deze oefening schakel je je hand eigenlijk uit als stuwvlak en moet je juist met je onderarm het water wegduwen. Deze moet dus recht naar de bodem wijzen om water naar achteren te duwen.

### Afkortingen:

MS: met snorkel

MZ: met zoomers

cyc.: cycli; met beide armen één slag

evf.: early vertical fore-arm; ofwel, de hoge elleboog onder water