

Naam: _____

Vereniging: _____

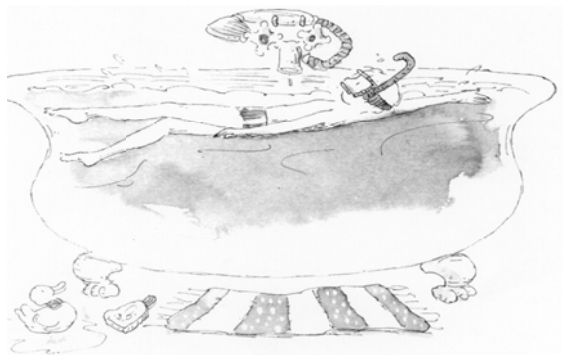
RA Na start en/of keerpunt meer dan 15
meter onder water gezwommen.

Je hebt meer dan 15 meter onder water gezwommen.

Bij de rugslag mag je de beenslag gebruiken om onder water te zwemmen.

Dat mag alleen na het starten en het afzetten na een keerpunt. Het mag nooit verder dan 15 meter vanuit de kant! Bij de 15 meter moet je hoofd door het wateroppervlak gekomen zijn.

Onder water benen zwemmen kan heel snel zijn. Hiervoor gebruik je dan de vlinderslag beenslag (maar dan op de rug!). Je moet dan wel een hele goede beenslag hebben en erg veel oefenen want je kunt er best wel moe van worden!



Naam: _____

Vereniging: _____

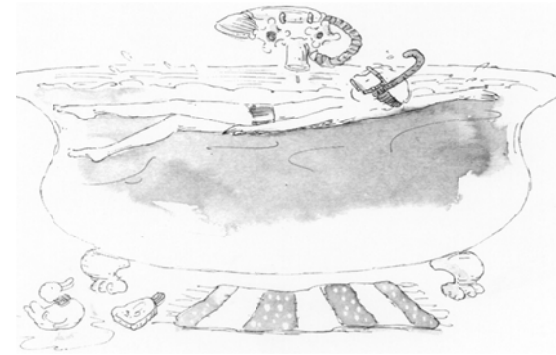
RA Na start en/of keerpunt meer dan 15
meter onder water gezwommen.

Je hebt meer dan 15 meter onder water gezwommen.

Bij de rugslag mag je de beenslag gebruiken om onder water te zwemmen.

Dat mag alleen na het starten en het afzetten na een keerpunt. Het mag nooit verder dan 15 meter vanuit de kant! Bij de 15 meter moet je hoofd door het wateroppervlak gekomen zijn

Onder water benen zwemmen kan heel snel zijn. Hiervoor gebruik je dan de vlinderslag beenslag (maar dan op de rug!). Je moet dan wel een hele goede beenslag hebben en erg veel oefenen want je kunt er best wel moe van worden!



Naam: _____

Vereniging: _____

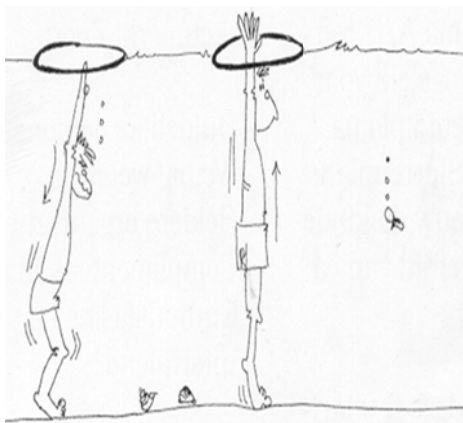
RB Staan tijdens de race.

Je hebt tijdens de race op de bodem gestaan en daarbij gelopen of afgezet!

Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het is immers een zwemwedstrijd en geen loopwedstrijd.

Je mag tijdens een zwemrace niet over de bodem van het bad lopen. Je mag ook niet van de bodem afzetten en zo een sprong vooruit maken.

Als je tijdens het zwemmen per ongeluk de bodem raakt, bijvoorbeeld in een ondiep bad of omdat je keerpunt mislukt, is dat niet erg. Zolang je maar niet loopt of afzet!



Naam: _____

Vereniging: _____

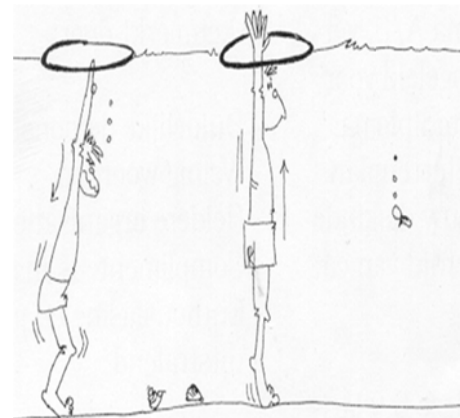
RB Staan tijdens de race.

Je hebt tijdens de race op de bodem gestaan en daarbij gelopen of afgezet!

Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het is immers een zwemwedstrijd en geen loopwedstrijd.

Je mag tijdens een zwemrace niet over de bodem van het bad lopen. Je mag ook niet van de bodem afzetten en zo een sprong vooruit maken.

Als je tijdens het zwemmen per ongeluk de bodem raakt, bijvoorbeeld in een ondiep bad of omdat je keerpunt mislukt, is dat niet erg. Zolang je maar niet loopt of afzet!



Naam: _____

Vereniging: _____

RCRugligging verlaten tijdens de race
zonder het keerpunt in te zetten.

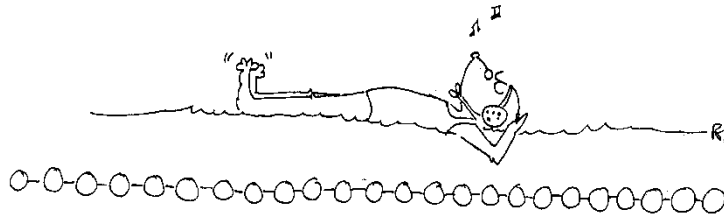
Je bent niet de gehele race op je rug blijven zwemmen. Op je buik draaien mag alleen als je begint met het keerpunt!

Zoals je wel weet, mag je bij het rugcrawl keerpunt op je buik draaien om daarna een koprol voor het keerpunt te maken.

Tijdens de rest van de wedstrijd mag je niet op je buik draaien. Je moet dus de hele tijd op je rug zwemmen.

Het is niet zo gemakkelijk om te weten wanneer je voor het keerpunt op je buik moet draaien. Je moet altijd zorgen dat als je eenmaal op je buik draait dat je meteen ook het keerpunt begint. Utdrijven op de buik voordat je de koprol maakt is dus fout!

Vraag je trainer om er tijdens de lessen eens extra op te oefenen en er op te letten dat je niet te vroeg op je buik draait.



Naam: _____

Vereniging: _____

RCRugligging verlaten tijdens de race
zonder het keerpunt in te zetten.

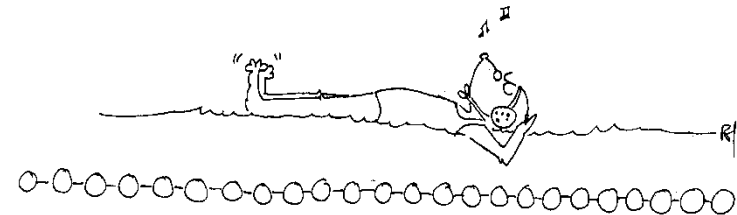
Je bent niet de gehele race op je rug blijven zwemmen. Op je buik draaien mag alleen als je begint met het keerpunt!

Zoals je wel weet, mag je bij het rugcrawl keerpunt op je buik draaien om daarna een koprol voor het keerpunt te maken.

Tijdens de rest van de wedstrijd mag je niet op je buik draaien. Je moet dus de hele tijd op je rug zwemmen.

Het is niet zo gemakkelijk om te weten wanneer je voor het keerpunt op je buik moet draaien. Je moet altijd zorgen dat als je eenmaal op je buik draait dat je meteen ook het keerpunt begint. Utdrijven op de buik voordat je de koprol maakt is dus fout!

Vraag je trainer om er tijdens de lessen eens extra op te oefenen en er op te letten dat je niet te vroeg op je buik draait.



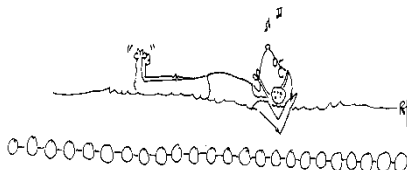
Naam: _____

Vereniging: _____

RD Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/ of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.

Nadat je met je keerpunt bent begonnen heb je nog extra armslagen of beenslagen gemaakt. Mogelijk was je te ver van de muur om te keren en heb je lang uitgedreven en daarbij met je benen gezwommen. Dat is niet de bedoeling!

Zoals je wel weet mag je bij het rugcrawl keerpunt op je buik draaien om daarna een koprol voor het keerpunt te maken. Tijdens de rest van de wedstrijd mag je niet op je buik draaien. Je moet dus de hele tijd op je rug zwemmen. Het is niet zo gemakkelijk om te weten wanneer je voor het keerpunt op je buik mag draaien. Je moet altijd zorgen dat als je eenmaal op je buik draait dat je meteen ook het keerpunt maakt. Uitdrijven op de buik voordat je de koprol maakt is dus fout! Vraag je trainer er eens op te letten dat je niet te vroeg op je buik draait!



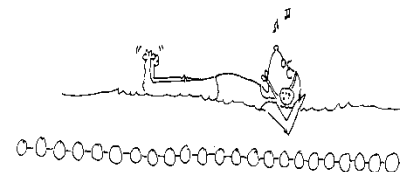
Naam: _____

Vereniging: _____

RD Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/ of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.

Nadat je met je keerpunt bent begonnen heb je nog extra armslagen of beenslagen gemaakt. Mogelijk was je te ver van de muur om te keren en heb je lang uitgedreven en daarbij met je benen gezwommen. Dat is niet de bedoeling!

Zoals je wel weet mag je bij het rugcrawl keerpunt op je buik draaien om daarna een koprol voor het keerpunt te maken. Tijdens de rest van de wedstrijd mag je niet op je buik draaien. Je moet dus de hele tijd op je rug zwemmen. Het is niet zo gemakkelijk om te weten wanneer je voor het keerpunt op je buik mag draaien. Je moet altijd zorgen dat als je eenmaal op je buik draait dat je meteen ook het keerpunt maakt. Uitdrijven op de buik voordat je de koprol maakt is dus fout! Vraag je trainer er eens op te letten dat je niet te vroeg op je buik draait!



Naam: _____

Vereniging: _____



RE

Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.

Je hebt de kant helemaal niet aangeraakt!
Het maakt bij de rugcrawl niet uit waar je mee aantikt maar je moet wel de muur aanraken!

Als je dit niet doet wordt je tijd niet in de uitslagen opgeschreven. Logisch want als je niet hoeft aan te tikken zou je al op de helft kunnen omkeren en dan win je altijd!

Je moet dus altijd aantikken! Wat te doen als je de muur mist? Gewoon terug zwemmen en alsnog aantikken! Daarna weer gewoon verder zwemmen.

(Probeer dit niet uit want vaak zwem je daarbij op je buik en ook dat is een foutje!)

Let dus gewoon goed op de rugslagvlaggen en oefen op de lessen regelmatig met deze vlaggetjeslijn. Bij het oefenen moet je uittellen hoeveel armlagen je moet maken nadat je onder de lijn door bent gezwommen.

Bedenk wel dat je op een wedstrijd vaak wat harder zwemt als bij het oefenen. Oefen het dus eerst langzaam maar daarna ook snel!

Naam: _____

Vereniging: _____



RE

Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.

Je hebt de kant helemaal niet aangeraakt!
Het maakt bij de rugcrawl niet uit waar je mee aantikt maar je moet wel de muur aanraken!

Als je dit niet doet wordt je tijd niet in de uitslagen opgeschreven. Logisch want als je niet hoeft aan te tikken zou je al op de helft kunnen omkeren en dan win je altijd!

Je moet dus altijd aantikken! Wat te doen als je de muur mist? Gewoon terug zwemmen en alsnog aantikken! Daarna weer gewoon verder zwemmen.

(Probeer dit niet uit want vaak zwem je daarbij op je buik en ook dat is een foutje!)

Let dus gewoon goed op de rugslagvlaggen en oefen op de lessen regelmatig met deze vlaggetjeslijn. Bij het oefenen moet je uittellen hoeveel armlagen je moet maken nadat je onder de lijn door bent gezwommen.

Bedenk wel dat je op een wedstrijd vaak wat harder zwemt als bij het oefenen. Oefen het dus eerst langzaam maar daarna ook snel!

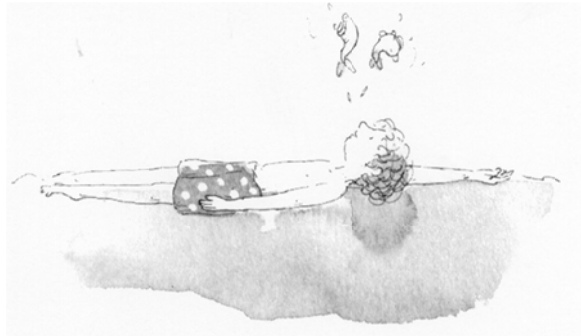
Naam: _____

Vereniging: _____

RF Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.

Je hebt niet op je rug afgezet.

Bij rugcrawl moet je op de rug afzetten. Als je voeten los komen van de muur bij het afzetten moet je al op je rug in het water liggen!



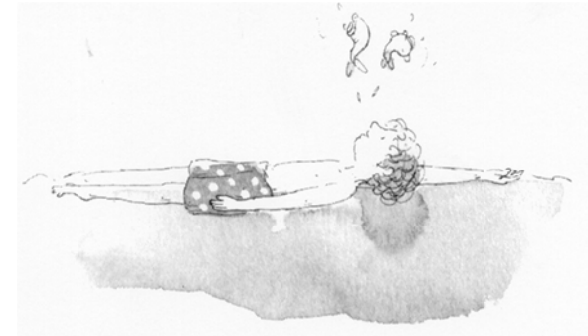
Naam: _____

Vereniging: _____

RF Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.

Je hebt niet op je rug afgezet.

Bij rugcrawl moet je op de rug afzetten. Als je voeten los komen van de muur bij het afzetten moet je al op je rug in het water liggen!



Naam: _____

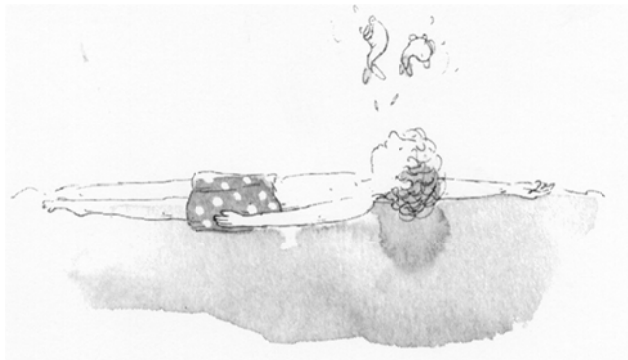
Vereniging: _____

RH Het eindpunt niet in rugligging
aangeraakt.

Je hebt bij de finish niet in rugligging aangetikt.

Zoals je weet mag je bij het rugcrawl keerpunt op je buik draaien
om daarna een koprol voor het keerpunt te maken.

Tijdens de rest van de wedstrijd mag je niet op je buik draaien.
Je moet dus de hele tijd op je rug zwemmen. Zo ook bij het
aantikken aan het eind van de race!



Naam: _____

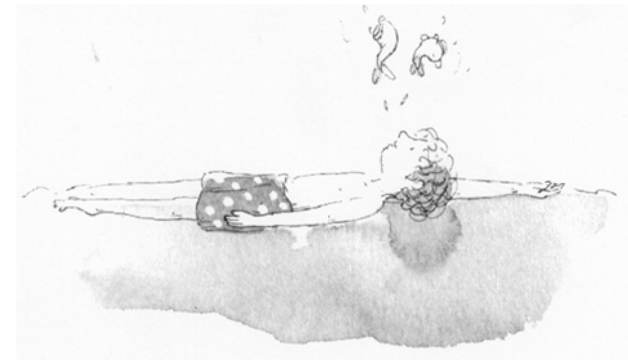
Vereniging: _____

RH Het eindpunt niet in rugligging
aangeraakt.

Je hebt bij de finish niet in rugligging aangetikt.

Zoals je weet mag je bij het rugcrawl keerpunt op je buik draaien
om daarna een koprol voor het keerpunt te maken.

Tijdens de rest van de wedstrijd mag je niet op je buik draaien.
Je moet dus de hele tijd op je rug zwemmen. Zo ook bij het
aantikken aan het eind van de race!



Naam: _____

Vereniging: _____

RI Tijdens de start de tenen over de overloopgoot geklemd.

Je had bij de start je tenen over de overloopgoot geklemd. En dat mag niet.

Bij het starten moeten je voeten plat tegen de muur staan en mag je dus je tenen niet om de overloopgoot heen 'krullen'.

Meestal zal een jurylid of de starter je waarschuwen als je tenen in de goot klemmen. Als de startprocedure echter is begonnen mag dat niet meer. De start is begonnen als de starter roept "Op uw plaatsen...."



Naam: _____

Vereniging: _____

RI Tijdens de start de tenen over de overloopgoot geklemd.

Je had bij de start je tenen over de overloopgoot geklemd. En dat mag niet.

Bij het starten moeten je voeten plat tegen de muur staan en mag je dus je tenen niet om de overloopgoot heen 'krullen'.

Meestal zal een jurylid of de starter je waarschuwen als je tenen in de goot klemmen. Als de startprocedure echter is begonnen mag dat niet meer. De start is begonnen als de starter roept "Op uw plaatsen...."



Naam: _____

Vereniging: _____

RJ

Na de eerste 15 meter na start- en/of keerpunt het lichaam geheel onder water gehouden (geldt niet voor keerpunt).

Je hebt nog een keer helemaal onder water gezwommen; dat mag alleen maar in de eerste 15 m na start of keerpunt.

Bij rugcrawl mag je na de start en het keerpunt niet verder dan 15 meter onder water zwemmen.

Waarom zou je onder water zwemmen?

Soms gebeurt dat doordat de start of het keerpunt een beetje mislukt (je komt wat te diep uit en moet een stukje rugcrawl benen zwemmen om weer boven te komen).

Er zijn echter ook zwemmers die heel goed vlinderslag benen kunnen zwemmen, ook als ze op de rug liggen! Dat mag je bij de rugcrawl gebruiken! Na de start en het keerpunt mag je 15 meter onder water zwemmen en dat wordt dan meestal ook gedaan met vlinderslag benen.

Je moet wel op je rug blijven liggen en het is best moeilijk. Wil je het eens proberen of het voor jou ook sneller is, dan zul je het dus eerst heel veel moeten oefenen!

Vraag aan je trainer om daar tijdens de lessen eens mee bezig te gaan.

Naam: _____

Vereniging: _____

RJ

Na de eerste 15 meter na start- en/of keerpunt het lichaam geheel onder water gehouden (geldt niet voor keerpunt).

Je hebt nog een keer helemaal onder water gezwommen; dat mag alleen maar in de eerste 15 m na start of keerpunt.

Bij rugcrawl mag je na de start en het keerpunt niet verder dan 15 meter onder water zwemmen.

Waarom zou je onder water zwemmen?

Soms gebeurt dat doordat de start of het keerpunt een beetje mislukt (je komt wat te diep uit en moet een stukje rugcrawl benen zwemmen om weer boven te komen).

Er zijn echter ook zwemmers die heel goed vlinderslag benen kunnen zwemmen, ook als ze op de rug liggen! Dat mag je bij de rugcrawl gebruiken! Na de start en het keerpunt mag je 15 meter onder water zwemmen en dat wordt dan meestal ook gedaan met vlinderslag benen.

Je moet wel op je rug blijven liggen en het is best moeilijk. Wil je het eens proberen of het voor jou ook sneller is, dan zul je het dus eerst heel veel moeten oefenen!

Vraag aan je trainer om daar tijdens de lessen eens mee bezig te gaan.