

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

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

---

---

Je hebt de kant niet aangeraakt bij het keerpunt of de finish.

Je moet natuurlijk altijd aantikken bij de keerpunten en aan het eind van een race. Anders zou je zomaar op de helft om kunnen keren!

Hoe je aantikt maakt met de vrije slag of borstcrawl niet uit. Dat mag met één hand, één voet, je hoofd of wat dan maar ook.

Het snelste is natuurlijk om zo'n flitsende koprol te maken en dan met je voeten aan te tikken en gelijk ook af te zetten. Dat gaat supersnel.



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

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

---

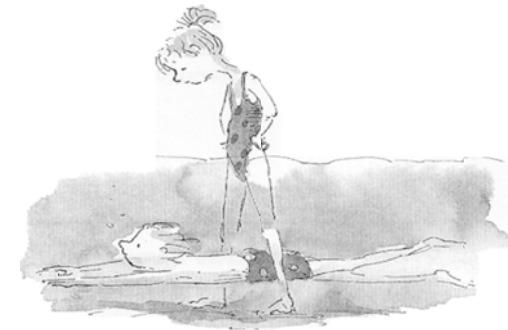
---

Je hebt de kant niet aangeraakt bij het keerpunt of de finish.

Je moet natuurlijk altijd aantikken bij de keerpunten en aan het eind van een race. Anders zou je zomaar op de helft om kunnen keren!

Hoe je aantikt maakt met de vrije slag of borstcrawl niet uit. Dat mag met één hand, één voet, je hoofd of wat dan maar ook.

Het snelste is natuurlijk om zo'n flitsende koprol te maken en dan met je voeten aan te tikken en gelijk ook af te zetten. Dat gaat supersnel.



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**VRB** Na start of keerpunt meer dan 15 meter  
onder water gezwommen.

---

---

Je hebt na de start of het keerpunt verder dan 15 meter onder water gezwommen.

Bij de vrije slag mag je na de start en het keerpunt 15 meter onder water zwemmen.  
Dat is handig als je een beetje te ver onder water zit na je start. Je kunt rustig benen zwemmen tot je boven komt en dan je armslag erbij doen.

Meestal maak je geen gebruik van het onder water zwemmen bij de vrije slag. De beste zwemmers maken één of twee kleine vlinderslag beenslagen na de afzet en zwemmen dan meteen met de armen en benen. Dit is omdat de borstcrawl, of vrije slag, de snelste zwemslag is.  
Zoals je misschien weet mag je ook bij de rugcrawl en de vlinderslag 15 meter onder water zwemmen.



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**VRB** Na start of keerpunt meer dan 15 meter  
onder water gezwommen

---

---

Je hebt na de start of het keerpunt verder dan 15 meter onder water gezwommen.

Bij de vrije slag mag je na de start en het keerpunt 15 meter onder water zwemmen.  
Dat is handig als je een beetje te ver onder water zit na je start. Je kunt rustig benen zwemmen tot je boven komt en dan je armslag erbij doen.

Meestal maak je geen gebruik van het onder water zwemmen bij de vrije slag. De beste zwemmers maken één of twee kleine vlinderslag beenslagen na de afzet en zwemmen dan meteen met de armen en benen. Dit is omdat de borstcrawl, of vrije slag, de snelste zwemslag is.  
Zoals je misschien weet mag je ook bij de rugcrawl en de vlinderslag 15 meter onder water zwemmen.

