

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

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

**SA**

Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste deel van de 2<sup>e</sup> armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.

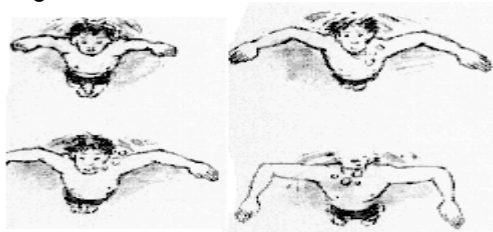
Je hebt na de start of na het keerpunt twee slagen onder water gemaakt.

Bij de schoolslag mag je na de start en na het keerpunt één slag onder water maken. Dat wil zeggen één armslag en één beenslag.

Nadat je je arm- en beenslag hebt gemaakt mag je zelfs bij het boven komen met je nieuwe armslag beginnen. De bovenkant van je hoofd moet écht boven water zijn als je tweede armslag 'op het breedste punt is'.

Dit moet je echt regelmatig met je trainer oefenen. Hij kan kijken of je het goed doet.

Als je het veilig wilt spelen kom je natuurlijk boven met je hoofd als je armen gestrekt naar voren reiken aan het eind van je eerste armslag



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

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

**SA**

Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste deel van de 2<sup>e</sup> armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.

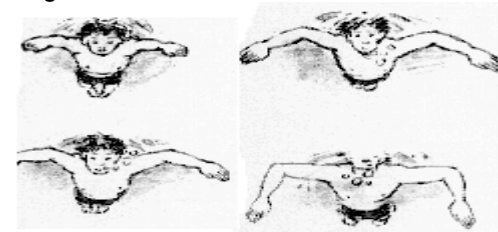
Je hebt na de start of na het keerpunt twee slagen onder water gemaakt.

Bij de schoolslag mag je na de start en na het keerpunt één slag onder water maken. Dat wil zeggen één armslag en één beenslag.

Nadat je je arm- en beenslag hebt gemaakt mag je zelfs bij het boven komen met je nieuwe armslag beginnen. De bovenkant van je hoofd moet écht boven water zijn als je tweede armslag 'op het breedste punt is'.

Dit moet je echt regelmatig met je trainer oefenen. Hij kan kijken of je het goed doet.

Als je het veilig wilt spelen kom je natuurlijk boven met je hoofd als je armen gestrekt naar voren reiken aan het eind van je eerste armslag!



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

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

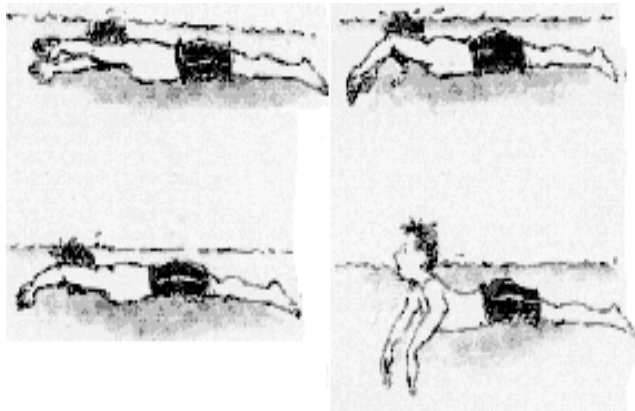
**SB**

Een deel van het hoofd heeft gedurende de gehele race niet tijdens iedere volledige of onvolledige cyclus het wateroppervlak daadwerkelijk doorbroken.

Je bent één of meer keren met je hoofd onder water gebleven tussen twee zwemslagen in.

Bij de schoolslag moet een stukje van je hoofd elke slag boven water komen. Als je dus twee slagen achter elkaar onder water zwemt tijdens de race, is dat fout.

Je kunt dus met de schoolslag het beste gewoon elke slag ademen, dan gaat het altijd goed!



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

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

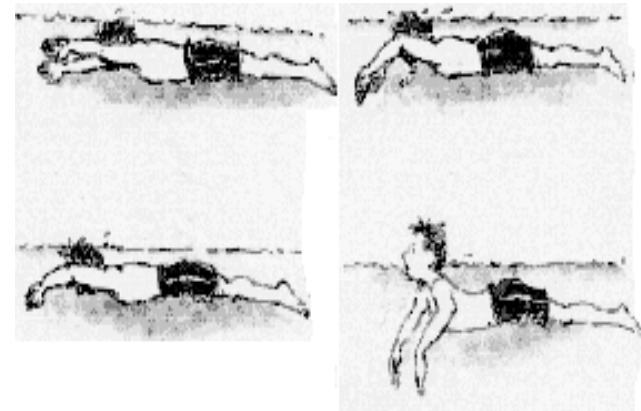
**SB**

Een deel van het hoofd heeft gedurende de gehele race niet tijdens iedere volledige of onvolledige cyclus het wateroppervlak daadwerkelijk doorbroken.

Je bent één of meer keren met je hoofd onder water gebleven tussen twee zwemslagen in.

Bij de schoolslag moet een stukje van je hoofd elke slag boven water komen. Als je dus twee slagen achter elkaar onder water zwemt tijdens de race, is dat fout.

Je kunt dus met de schoolslag het beste gewoon elke slag ademen, dan gaat het altijd goed!



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

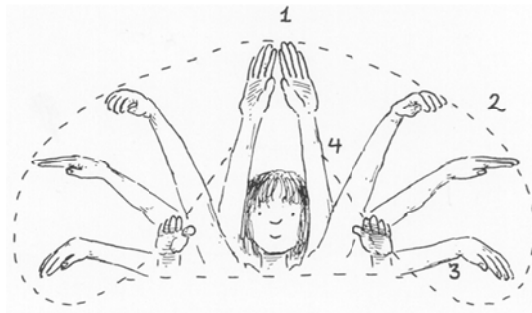
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SC**

De beweging van de armen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

Je armslag is een beetje ongelijk of scheef!

Bij de schoolslag moet je met je beide armen dezelfde beweging maken. De ene arm mag dus niet eerder beginnen dan de andere. De ene arm mag ook niet veel verder naar beneden of naar achteren dan de andere. Daarbij gaan je armen natuurlijk wel elk naar de andere kant opzij!



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

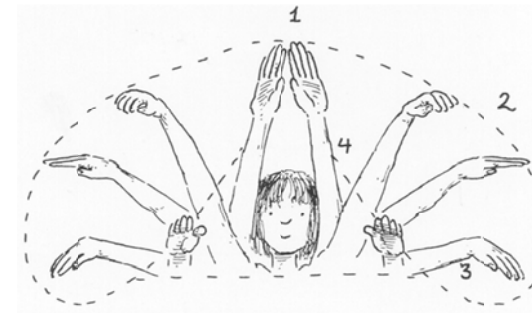
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SC**

De beweging van de armen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

Je armslag is een beetje ongelijk of scheef!

Bij de schoolslag moet je met je beide armen dezelfde beweging maken. De ene arm mag dus niet eerder beginnen dan de andere. De ene arm mag ook niet veel verder naar beneden of naar achteren dan de andere. Daarbij gaan je armen natuurlijk wel elk naar de andere kant opzij!



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

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

---

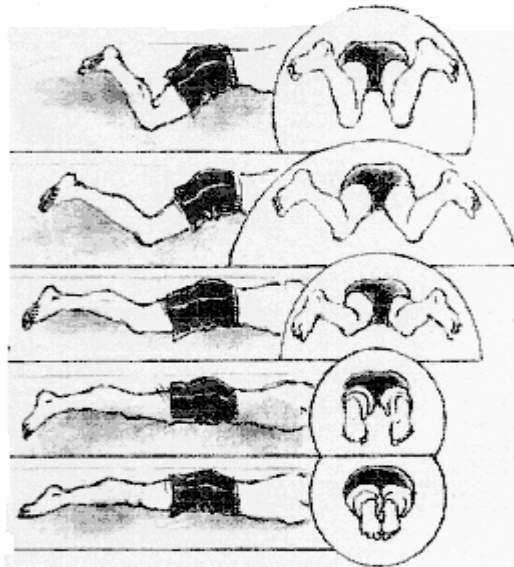
**SD** De beweging van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

---

---

Je beenslag is een beetje ongelijk of scheef.

Bij de schoolslag moet je met je beide benen dezelfde beweging maken. Het ene been mag dus niet eerder aan de slag beginnen dan het andere. Het ene been mag ook niet veel verder naar beneden of opzij dan het andere. Daarbij gaan je benen natuurlijk wel elk naar de andere kant!



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

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

---

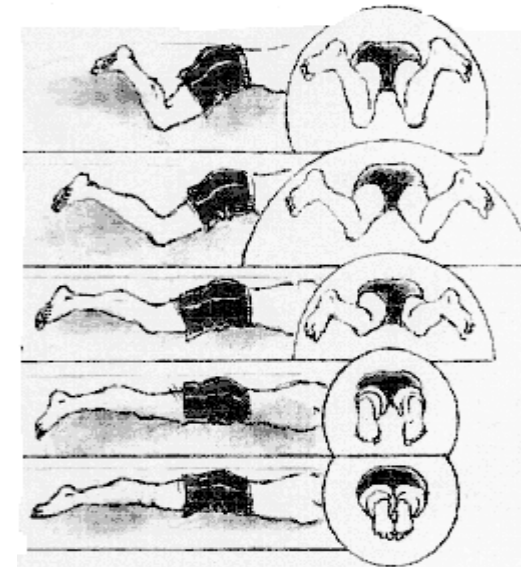
**SD** De beweging van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

---

---

Je beenslag is een beetje ongelijk of scheef.

Bij de schoolslag moet je met je beide benen dezelfde beweging maken. Het ene been mag dus niet eerder aan de slag beginnen dan het andere. Het ene been mag ook niet veel verder naar beneden of opzij dan het andere. Daarbij gaan je benen natuurlijk wel elk naar de andere kant!



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

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

---

---

**SE** De handen niet tezamen van de borst naar voren gebracht.

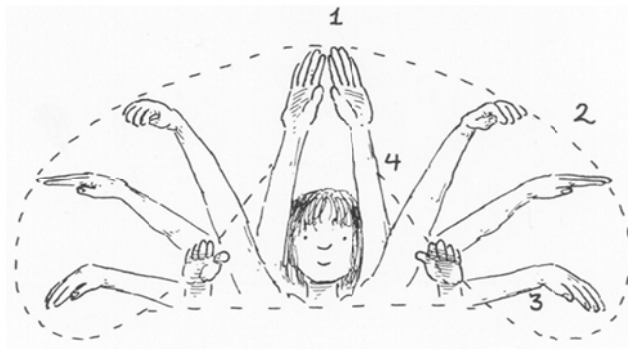
---

---

Je hebt je handen niet tegelijk naar voren gedaan.

Bij de schoolslag moet je altijd alle bewegingen met je beide armen tegelijk maken.

Vraag tijdens de volgende les of training maar eens aan de trainer of die er even naar kan kijken. Als je een paar keer oefent en iemand zegt of je het goed of fout doet voel je zelf het verschil en is het probleem zo opgelost.



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

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

---

---

**SE** De handen niet tezamen van de borst naar voren gebracht.

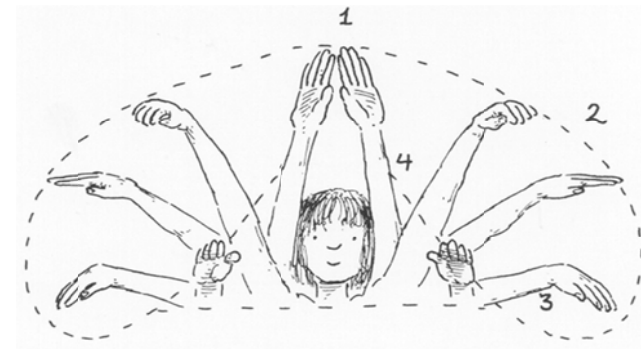
---

---

Je hebt je handen niet tegelijk naar voren gedaan.

Bij de schoolslag moet je altijd alle bewegingen met je beide armen tegelijk maken.

Vraag tijdens de volgende les of training maar eens aan de trainer of die er even naar kan kijken. Als je een paar keer oefent en iemand zegt of je het goed of fout doet voel je zelf het verschil en is het probleem zo opgelost.



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

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

**SH**

Bij de achterwaartse beweging van de beenslag de voeten niet buitenwaarts bewegen.

Bij het wegschoppen van je voeten heb je, je voeten niet opzij bewegen.

Daardoor lijkt je beenslag te veel op de vlinderslag beenslag en dat is niet de bedoeling.

Schoolslag is een slag die heel anders dan andere slagen wordt gezwommen. Het is niet alleen de enige slag waarbij de benen niet alleen op en neer bewogen worden maar ook zijwaarts.

Daarom moeten je voeten zijwaarts bewogen worden als je ze naar achteren wegschopt. Dat hoeft niet heel veel hoor! Een klein beetje maar.



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

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

**SH**

Bij de achterwaartse beweging van de beenslag de voeten niet buitenwaarts bewegen.

Bij het wegschoppen van je voeten heb je, je voeten niet opzij bewegen.

Daardoor lijkt je beenslag te veel op de vlinderslag beenslag en dat is niet de bedoeling.

Schoolslag is een slag die heel anders dan andere slagen wordt gezwommen. Het is niet alleen de enige slag waarbij de benen niet alleen op en neer bewogen worden maar ook zijwaarts.

Daarom moeten je voeten zijwaarts bewogen worden als je ze naar achteren wegschopt. Dat hoeft niet heel veel hoor! Een klein beetje maar.



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

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

---

---

**SI**      Staan tijdens de race.

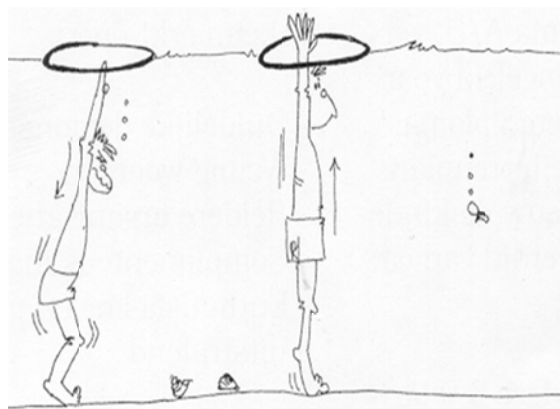
---

---

Je hebt tijdens de race op de bodem gestaan en daarbij 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: \_\_\_\_\_

---

---

**SI**      Staan tijdens de race.

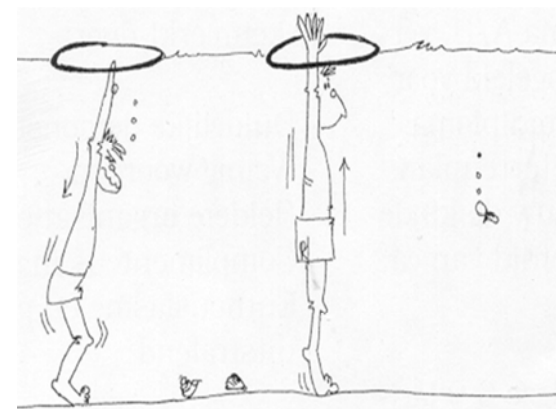
---

---

Je hebt tijdens de race op de bodem gestaan en daarbij 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: \_\_\_\_\_

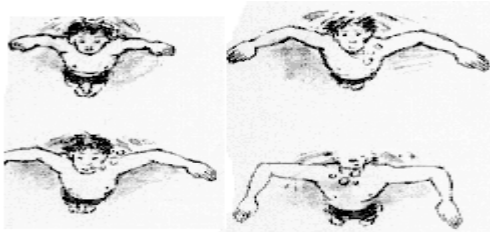
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SJ**

Na start- en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.

Na de start of na het keerpunt ben je met een andere zwemslag begonnen en heb je een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.

Zo'n foutje kan gebeuren. Oefen tijdens de lessen nog eens goed op je keerpunt. Tijdens de wedstrijd moet je voor de race goed bedenken welke slag je op dat moment moet zwemmen. Vraag dit altijd nog even aan je trainer of aan het jurylid op je baan!



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

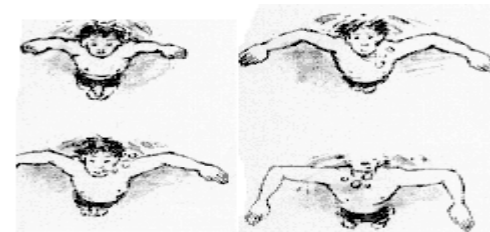
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SJ**

Na start- en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.

Na de start of na het keerpunt ben je met een andere zwemslag begonnen en heb je een verkeerde arm- en of beenslag gemaakt.

Zo'n foutje kan gebeuren. Oefen tijdens de lessen nog eens goed op je keerpunt. Tijdens de wedstrijd moet je voor de race goed bedenken welke slag je op dat moment moet zwemmen. Vraag dit altijd nog even aan je trainer of aan het jurylid op je baan!





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

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

---

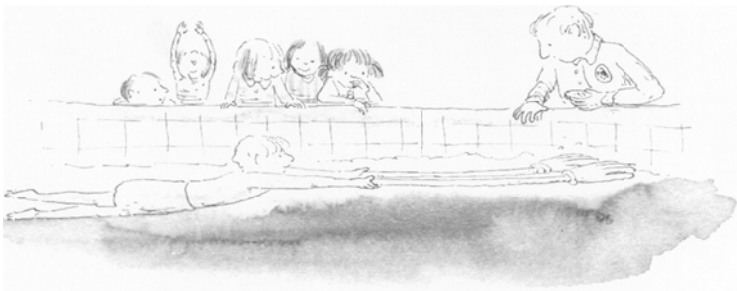
**SK** Niet met twee handen gelijktijdig keer-  
en/of eindpunt aangetikt.

---

**SS** Met handen over elkaar keer- of  
eindpunt aangetikt.

Je hebt niet met twee handen tegelijk aangetikt bij één van de keerpunten of bij de finish of met je handen over elkaar heen.

Bij schoolslag (en vlinderslag) moet je met twee handen, los van elkaar, tegelijk aantikken. Vaak vergeet je dat omdat je alvast om wilt keren of blij bent dat je klaar bent met de race. Helaas is het niet helemaal goed, dus moet je op de training flink oefenen. Bij de schoolslag moet je alle bewegingen met beide armen hetzelfde en tegelijk doen! Dus ook het aantikken. Vraag je trainer ernaar te kijken of je het goed doet. Als je het vaak oefent gaat het vanzelf, dan kan het op de wedstrijd ook niet meer fout gaan!



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

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

---

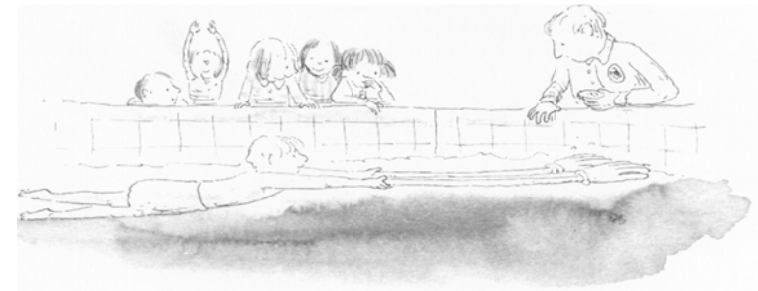
**SK** Niet met twee handen gelijktijdig keer-  
en of eindpunt aangetikt.

---

**SS** Met handen over elkaar keer- of  
eindpunt aangetikt.

Je hebt niet met twee handen tegelijk aangetikt bij één van de keerpunten of bij de finish of met je handen over elkaar heen.

Bij schoolslag (en vlinderslag) moet je met twee handen, los van elkaar, tegelijk aantikken. Vaak vergeet je dat omdat je alvast om wilt keren of blij bent dat je klaar bent met de race. Helaas is het niet helemaal goed, dus moet je op de training flink oefenen. Bij de schoolslag moet je alle bewegingen met beide armen hetzelfde en tegelijk doen! Dus ook het aantikken. Vraag je trainer ernaar te kijken of je het goed doet. Als je het vaak oefent gaat het vanzelf, dan kan het op de wedstrijd ook niet meer fout gaan!



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

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

---

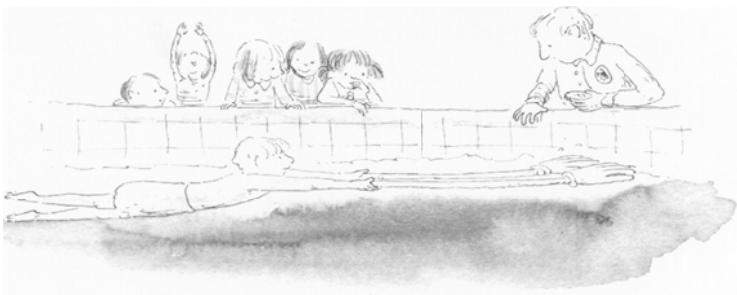
**SL** Met één hand keer- en/of eindpunt  
aangetikt.

---

Je hebt maar met één hand aangetikt. En je moet met twee handen tegelijk aantikken.

Bij schoolslag (en vlinderslag) moet je met twee handen aantikken. Vaak vergeet je dat omdat je alvast om wilt keren of blij bent dat je klaar bent met je race. Helaas is het niet helemaal goed en moet je flink oefenen op de training.

Bij de schoolslag moet je alle bewegingen met beide armen tegelijk doen, dus ook het aantikken. Vraag je trainer ernaar te kijken of je het goed doet. Als je het vaak doet gaat het vanzelf en kan je het op de wedstrijd ook niet meer fout doen!!



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

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

---

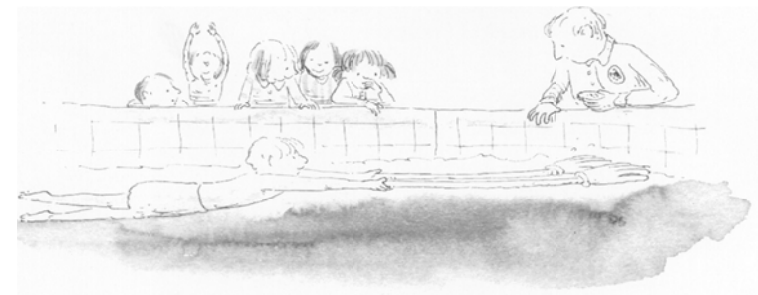
**SL** Met één hand keer- en of eindpunt  
aangetikt.

---

Je hebt maar met één hand aangetikt. En je moet met twee handen tegelijk aantikken.

Bij schoolslag (en vlinderslag) moet je met twee handen aantikken. Vaak vergeet je dat omdat je alvast om wilt keren of blij bent dat je klaar bent met je race. Helaas is het niet helemaal goed en moet je flink oefenen op de training.

Bij de schoolslag moet je alle bewegingen met beide armen tegelijk doen, dus ook het aantikken. Vraag je trainer ernaar te kijken of je het goed doet. Als je het vaak doet gaat het vanzelf en kan je het op de wedstrijd ook niet meer fout doen!!



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

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

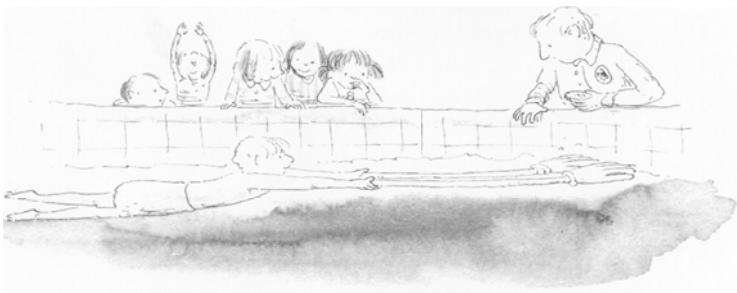
**SM**Niet aangetikt bij het keer- en/of  
eindpunt.

Je hebt, bij het keerpunt of bij de finish, helemaal niet aangetikt met je handen! Je deed zo je best om snel te zwemmen dat je bent vergeten aan te tikken.

Bij schoolslag (en vlinderslag) moet je met twee handen tegelijk aantikken. Vaak vergeet je dat omdat je alvast om wilt keren of blij bent dat je klaar bent met de race. Helaas is het niet helemaal goed dus moet je op de training flink oefenen.

Bij de schoolslag moet je alle bewegingen met beide armen hetzelfde en tegelijk doen! Dus ook het aantikken.

Vraag je trainer ernaar te kijken of je het goed doet. Als je het vaak oefent gaat het vanzelf, dan kan het op de wedstrijd ook niet meer fout gaan!



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

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

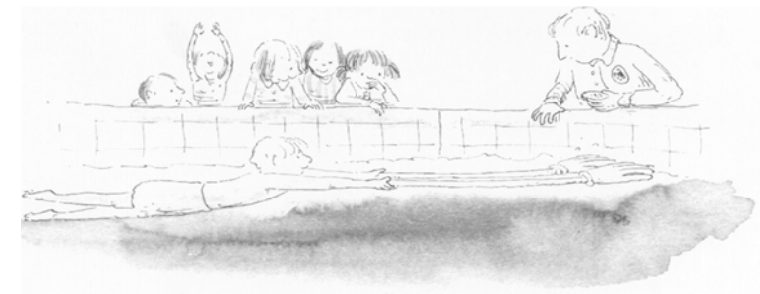
**SM**Niet aangetikt bij het keer- en/of  
eindpunt.

Je hebt, bij het keerpunt of bij de finish, helemaal niet aangetikt met je handen! Je deed zo je best om snel te zwemmen dat je bent vergeten aan te tikken.

Bij schoolslag (en vlinderslag) moet je met twee handen tegelijk aantikken. Vaak vergeet je dat omdat je alvast om wilt keren of blij bent dat je klaar bent met de race. Helaas is het niet helemaal goed dus moet je op de training flink oefenen.

Bij de schoolslag moet je alle bewegingen met beide armen hetzelfde en tegelijk doen! Dus ook het aantikken.

Vraag je trainer ernaar te kijken of je het goed doet. Als je het vaak oefent gaat het vanzelf, dan kan het op de wedstrijd ook niet meer fout gaan!



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

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

---

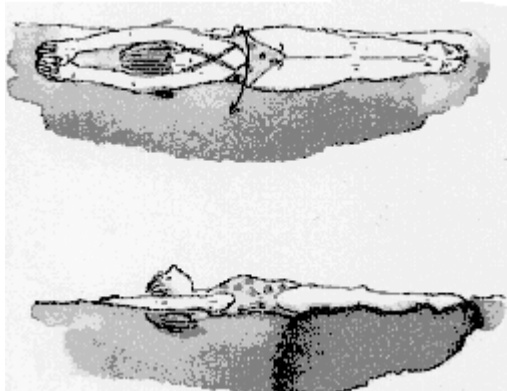
**SO** Tijdens de race op de rug gedraaid.

---

Je hebt tijdens de race op je rug gezwommen of bent even op je rug gedraaid.

Bij de schoolslag moet je de hele tijd op je buik blijven liggen. Vanaf het moment dat je afzet tot het moment dat je met je handen de muur aantikt.

Bij het keerpunt mag je natuurlijk wel draaien. Als je dat maar doet nadat je hebt aangetikt. Voordat je voeten bij het afzetten los komen van de muur moet je ook weer op je buik liggen.



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

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

---

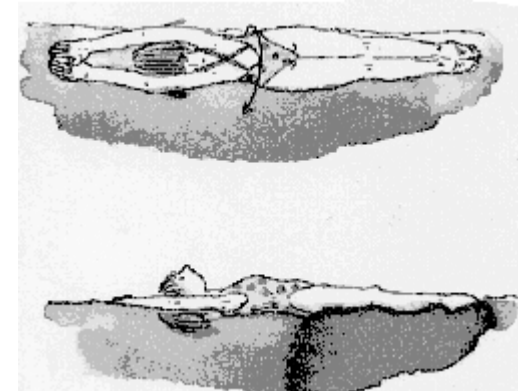
**SO** Tijdens de race op de rug gedraaid.

---

Je hebt tijdens de race op je rug gezwommen of bent even op je rug gedraaid.

Bij de schoolslag moet je de hele tijd op je buik blijven liggen. Vanaf het moment dat je afzet tot het moment dat je met je handen de muur aantikt.

Bij het keerpunt mag je natuurlijk wel draaien. Als je dat maar doet nadat je hebt aangetikt. Voordat je voeten bij het afzetten los komen van de muur moet je ook weer op je buik liggen.



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

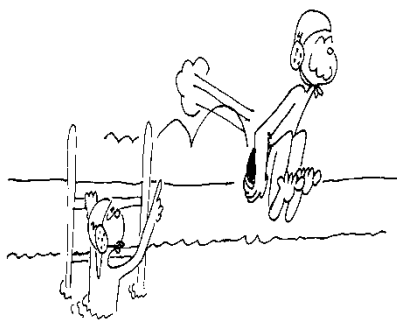
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SP**

Tijdens de eerste slag onder water na start en/of keerpunt een vlinderbeenslag gemaakt voordat de armslag werd ingezet

Na de start of keerpunt mag je 1 schoolslagarmslag en beenslag maken. Tussen de arm en beenslag mag je een vlinderbeenslag maken. Jij hebt de vlinderbeenslag gemaakt voordat je met je armslag begonnen bent. Dat mag niet volgens de zwemregels.

Vraag je trainer in de training eens goed te kijken naar jouw slag onder water bij het keerpunt en startduik. Samen kun je ervoor zorgen dat je deze fout niet nog een keer zult maken. Veel succes!



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

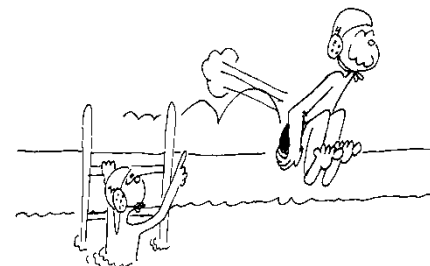
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SP**

Tijdens de eerste slag onder water na start en/of keerpunt een vlinderbeenslag gemaakt voordat de armslag werd ingezet.

Na de start of keerpunt mag je 1 schoolslagarmslag en beenslag maken. Tussen de arm en beenslag mag je een vlinderbeenslag maken. Jij hebt de vlinderbeenslag gemaakt voordat je met je armslag begonnen bent. Dat mag niet volgens de zwemregels.

Vraag je trainer in de training eens goed te kijken naar jouw slag onder water bij het keerpunt en startduik. Samen kun je ervoor zorgen dat je deze fout niet nog een keer zult maken. Veel succes!



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

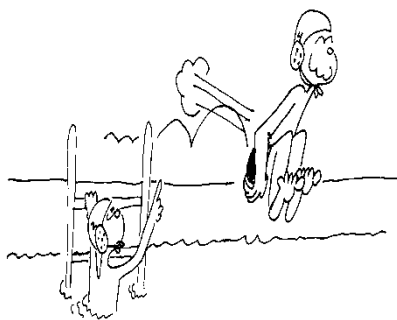
Vereniging: \_\_\_\_\_

**SQ**

Tijdens de eerste slag onder water na start en/ of keerpunt na een vlinderbeenslag geen schoolslag beenslag gemaakt.

Na de start of keerpunt mag je 1 schoolslagarmslag en beenslag maken. Tussen de arm en beenslag mag je een vlinderbeenslag maken. Jij bent vergeten de slag onder water helemaal af te maken met een schoolslagbeenslag. Dit mag niet volgens de regels en daarom heb je een diskwalificatie gekregen.

Vraag je trainer in de training eens goed te kijken naar jouw slag onder water bij het keerpunt en startduik. Samen kun je ervoor zorgen dat je deze fout niet nog een keer zult maken. Veel succes!



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

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

**SQ**

Tijdens de eerste slag onder water na start en/ of keerpunt na een vlinderbeenslag geen schoolslag beenslag gemaakt.

Na de start of keerpunt mag je 1 schoolslagarmslag en beenslag maken. Tussen de arm en beenslag mag je een vlinderbeenslag maken. Jij bent vergeten de slag onder water helemaal af te maken met een schoolslagbeenslag. Dit mag niet volgens de regels en daarom heb je een diskwalificatie gekregen.

Vraag je trainer in de training eens goed te kijken naar jouw slag onder water bij het keerpunt en startduik. Samen kun je ervoor zorgen dat je deze fout niet nog een keer zult maken. Veel succes!

