

Naam: _____

Vereniging: _____

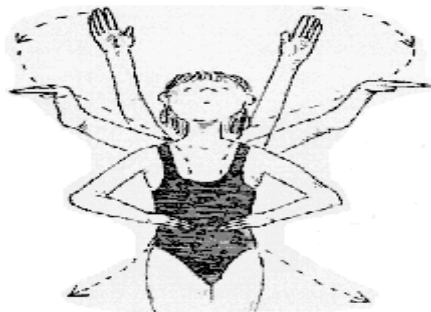
VA Na start- en/of keerpunt meer dan één arm-doortrekbeweging onder water gemaakt.

Je hebt meer dan één armdoorhaal gemaakt voordat je ging zwemmen.

Bij vlinderslag mag je geen hele armslagen onder water maken. Meteen nadat je de eerste slag bent begonnen moet je je armen over het water naar voren halen.

Je mag na de start en het keerpunt wel onder water met je benen zwemmen. Dat mag zelfs 15 meter ver! Hierbij houd je de armen recht voor je hoofd. De meeste zwemmers houden dat echter niet vol, je moet dan een hele goede beenslag hebben en heel veel oefenen.

Tot die tijd dus gewoon afzetten, een paar beenslagen en dan de armslag beginnen. Meteen een hele slag maken dus! Vraag maar aan je trainer om dat eens te oefenen.



Naam: _____

Vereniging: _____

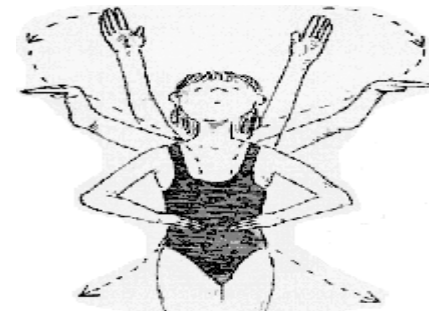
VA Na start- en/of keerpunt meer dan één arm-doortrekbeweging onder water gemaakt.

Je hebt meer dan één armdoorhaal gemaakt voordat je ging zwemmen.

Bij vlinderslag mag je geen hele armslagen onder water maken. Meteen nadat je de eerste slag bent begonnen moet je je armen over het water naar voren halen.

Je mag na de start en het keerpunt wel onder water met je benen zwemmen. Dat mag zelfs 15 meter ver! Hierbij houd je de armen recht voor je hoofd. De meeste zwemmers houden dat echter niet vol, je moet dan een hele goede beenslag hebben en heel veel oefenen.

Tot die tijd dus gewoon afzetten, een paar beenslagen en dan de armslag beginnen. Meteen een hele slag maken dus! Vraag maar aan je trainer om dat eens te oefenen.



Naam: _____

Vereniging: _____

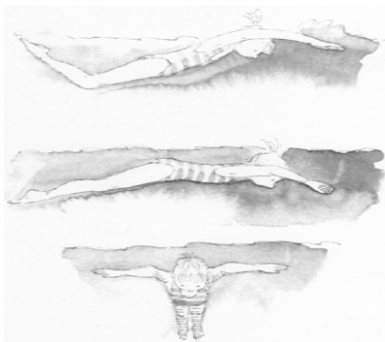
VB Beide armen niet tezamen naar voren
en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.

Je armslag is ongelijk gegaan.

Bij de vlinderslag moeten beide armen tegelijk, dezelfde beweging maken.

Soms loopt de ene arm een beetje achter op de andere. Dat mag jammer genoeg niet dus moet je even flink oefenen.

Vraag aan je trainer om er op de training extra op te oefenen dat je met beide armen precies hetzelfde doet en precies tegelijk. Dan gaat het de volgende keer vast beter!



Naam: _____

Vereniging: _____

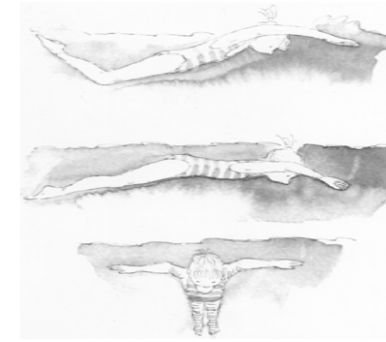
VB Beide armen niet tezamen naar voren
en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.

Je armslag is ongelijk gegaan.

Bij de vlinderslag moeten beide armen tegelijk, dezelfde beweging maken.

Soms loopt de ene arm een beetje achter op de andere. Dat mag jammer genoeg niet dus moet je even flink oefenen.

Vraag aan je trainer om er op de training extra op te oefenen dat je met beide armen precies hetzelfde doet en precies tegelijk. Dan gaat het de volgende keer vast beter!



Naam: _____

Vereniging: _____

VC Armen niet over het water naar voren
gebracht

Tijden de race zijn je armen door het water heen gegaan. Dat mag helaas niet.

Je armen moeten bij de vlinderslag. Gelijktijdig en over het water voorbij je hoofd gaan. Dit is best wel zwaar en je kunt dit dan ook het beste oefenen door hele vlinderslag te zwemmen.

Vraag aan je trainer om er op de training extra op te oefenen dat je met beide armen precies hetzelfde doet en precies tegelijk. Dan gaat het de volgende keer vast beter!

Naam: _____

Vereniging: _____

VC Armen niet over het water naar voren
gebracht

Tijden de race zijn je armen door het water heen gegaan. Dat mag helaas niet.

Je armen moeten bij de vlinderslag. Gelijktijdig en over het water voorbij je hoofd gaan. Dit is best wel zwaar en je kunt dit dan ook het beste oefenen door hele vlinderslag te zwemmen.

Vraag aan je trainer om er op de training extra op te oefenen dat je met beide armen precies hetzelfde doet en precies tegelijk. Dan gaat het de volgende keer vast beter!

Naam: _____

Vereniging: _____

VD Schoolslagbenen gezwommen.

Tijdens de race heb je in plaats van vlinderslag benen, schoolslag benen gezwommen.

Misschien komt het doordat je moe was of omdat je even vergeten was dat je geen schoolslag benen mocht zwemmen.

Probeer in de training eerst kleine stukjes te zwemmen met vlinderslag benen. Zodra je het wat beter kunt kun je langere afstanden zwemmen.

Dat gebeurt heel vaak met de vlinderslag als je nog niet voldoende geoefend hebt of je wordt heel moe tijdens de race.

Veel korte stukjes oefenen is dus het beste advies voor de vlinderslag.

Naam: _____

Vereniging: _____

VD Schoolslagbenen gezwommen.

Tijdens de race heb je in plaats van vlinderslag benen, schoolslag benen gezwommen.

Misschien komt het doordat je moe was of omdat je even vergeten was dat je geen schoolslag benen mocht zwemmen.

Probeer in de training eerst kleine stukjes te zwemmen met vlinderslag benen. Zodra je het wat beter kunt kun je langere afstanden zwemmen.

Dat gebeurt heel vaak met de vlinderslag als je nog niet voldoende geoefend hebt of je wordt heel moe tijdens de race.

Veel korte stukjes oefenen is dus het beste advies voor de vlinderslag.

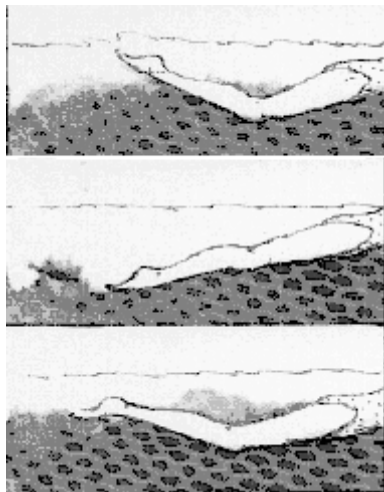
Naam: _____

Vereniging: _____

VE De bewegingen van de benen niet op
gelijke wijze uitgevoerd.

De voeten bewogen niet op een gelijke manier.

Bij de vlinderslag moet alles rechts en links gelijk zijn, dus ook de
beenslag. Hierbij mag je ene voet nog wel een beetje hoger
liggen dan de andere maar ze moeten wel beide dezelfde
beenslag maken. Even groot en in dezelfde richting dus.



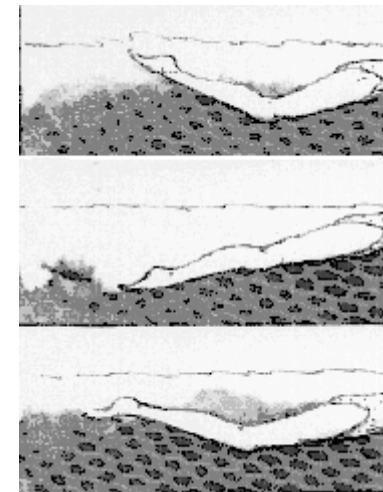
Naam: _____

Vereniging: _____

VE De bewegingen van de benen niet op
gelijke wijze uitgevoerd.

De voeten bewogen niet op een gelijke manier.

Bij de vlinderslag moet alles rechts en links gelijk zijn, dus ook de
beenslag. Hierbij mag je ene voet nog wel een beetje hoger
liggen dan de andere maar ze moeten wel beide dezelfde
beenslag maken. Even groot en in dezelfde richting dus.



Naam: _____

Vereniging: _____

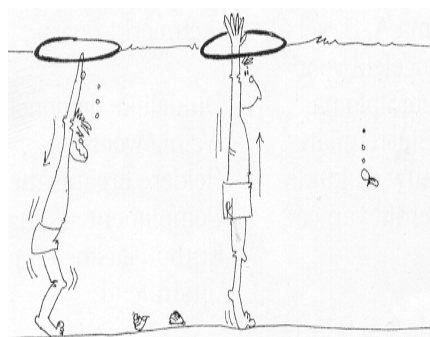
VF Staan tijdens de race.

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: _____

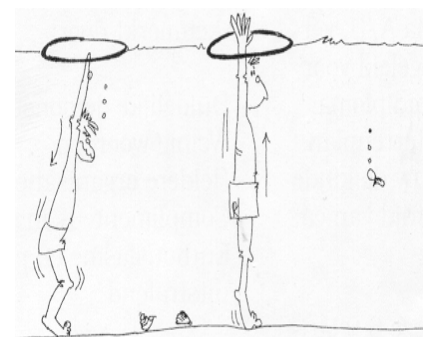
VF Staan tijdens de race.

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: _____

VG

Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.

Bij de laatste slag voor het aantikken (bij een keerpunt of bij de finish) zijn je armen niet over het water gegaan.

Ook bij de laatste slag moeten de armen over het water naar voren.

Dat is vooral lastig als je niet goed uit komt. Je moet dan kiezen. Of je maakt nog een volledige armslag (met je armen over het water naar voren). Of je houdt je armen gestrekt voor je hoofd en maakt alleen nog beenslagen.

Door tijdens de lessen en trainingen regelmatig keerpunten te oefenen word je hier steeds handiger in!

Naam: _____

Vereniging: _____

VG

Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.

Bij de laatste slag voor het aantikken (bij een keerpunt of bij de finish) zijn je armen niet over het water gegaan.

Ook bij de laatste slag moeten de armen over het water naar voren.

Dat is vooral lastig als je niet goed uit komt. Je moet dan kiezen. Of je maakt nog een volledige armslag (met je armen over het water naar voren). Of je houdt je armen gestrekt voor je hoofd en maakt alleen nog beenslagen.

Door tijdens de lessen en trainingen regelmatig keerpunten te oefenen word je hier steeds handiger in!

Naam: _____

Vereniging: _____

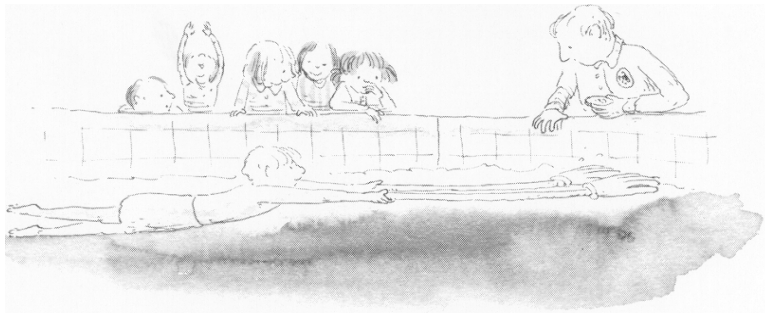
<u>VH</u>	Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
<u>VP</u>	Met handen over elkaar keer- of eindpunt aangetikt.

Je hebt niet met beide handen tegelijk aangetikt bij het keerpunt of bij de finish of met je handen over elkaar heen.

Bij vlinderslag (en schoolslag) 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 vlinderslag 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: _____

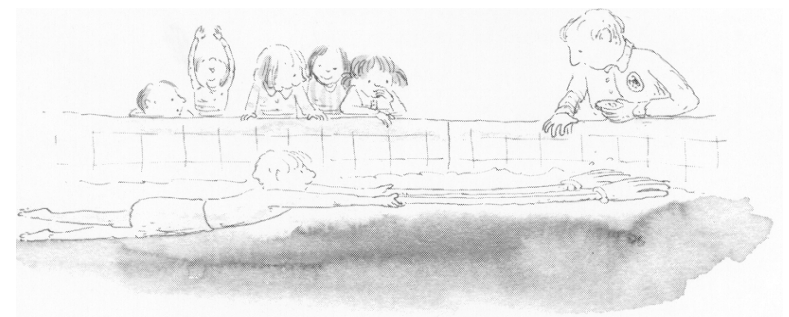
<u>VH</u>	Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
<u>VP</u>	Met handen over elkaar keer- of eindpunt aangetikt.

Je hebt niet met beide handen tegelijk aangetikt bij het keerpunt of bij de finish of met je handen over elkaar heen.

Bij vlinderslag (en schoolslag) 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 vlinderslag 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!



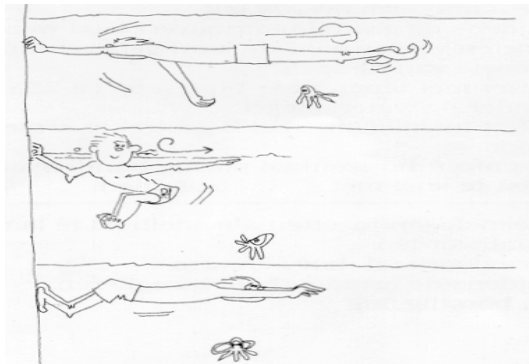
Naam: _____

Vereniging: _____

VI Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.

Je hebt maar met één hand aangetikt bij het keerpunt of bij de finish.

Bij vlinderslag (en schoolslag) 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 vlinderslag 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!



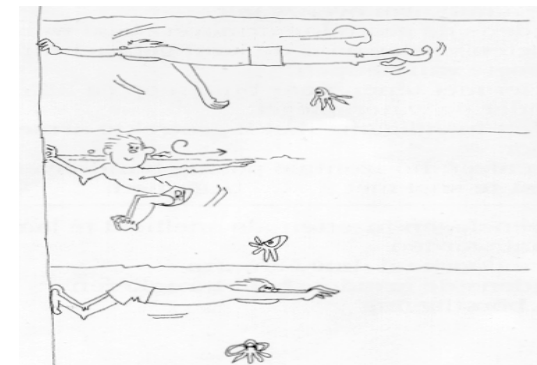
Naam: _____

Vereniging: _____

VI Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.

Je hebt maar met één hand aangetikt bij het keerpunt of bij de finish.

Bij vlinderslag (en schoolslag) 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 vlinderslag 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!



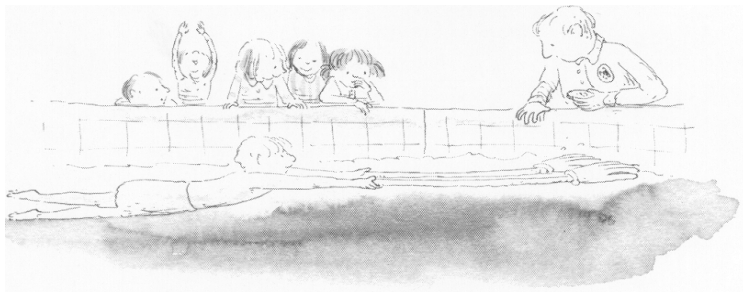
Naam: _____

Vereniging: _____

VJ Niet aangetikt bij het keer- en/of
eindpunt.

Je bent helemaal vergeten aan te tikken bij een keerpunt of bij de finish.

Bij vlinderslag (en schoolslag) 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 vlinderslag 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!



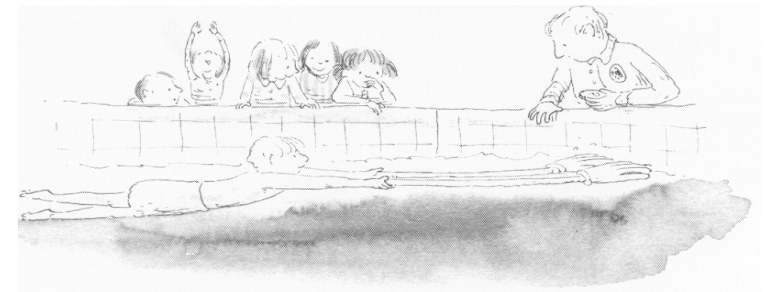
Naam: _____

Vereniging: _____

VJ Niet aangetikt bij het keer- en/of
eindpunt.

Je bent helemaal vergeten aan te tikken bij een keerpunt of bij de finish.

Bij vlinderslag (en schoolslag) 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 vlinderslag 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: _____

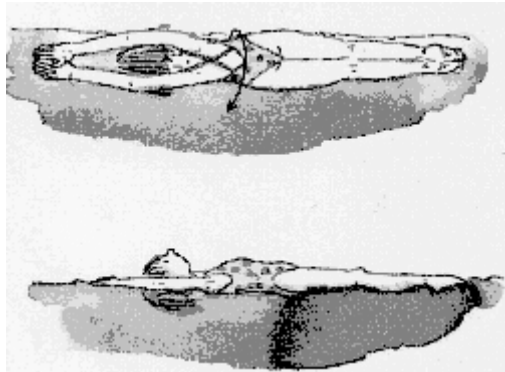
Vereniging: _____

VL 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 vlinderslag 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: _____

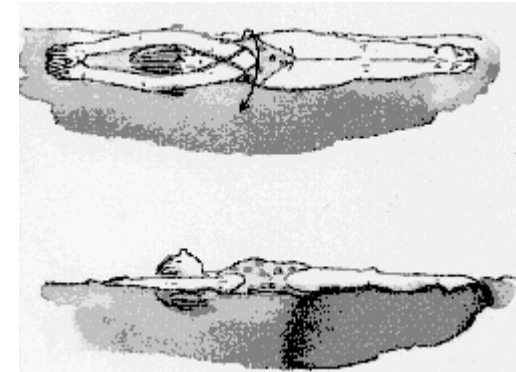
Vereniging: _____

VL 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 vlinderslag 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: _____

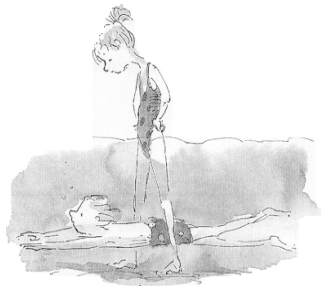
Vereniging: _____

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

Je hebt meer dan 15 meter onder water gezwommen. Bij de vlinderslag mag je de beenslag gebruiken om onder water te zwemmen. Dat mag alleen na het starten en afzetten na een keerpunt. Het mag nooit verder dan 15 meter vanaf de kant!

Er zijn zwemmers die onder water heel snel vlinderslag benen kunnen zwemmen en hier gebruik van maken. Ze houden de armen super gestroomlijnd boven hun hoofd en zwemmen een hele felle beenslag. Het hele lichaam golft mee met de snelle, korte slagen.

Of jij ook sneller bent met vlinderslag benen onder water moet je samen met je trainer maar eens uitproberen! Je moet het wel eerst veel oefenen, eigenlijk elke les of training, elke afzet weer. Na een tijd oefenen kun je proberen of het voor jou sneller is. Maak een aantal starts of keerpunten met vlinderslag benen onder water, en een aantal waarbij je meteen gewoon de hele slag gaat zwemmen. Kijk welke het snelste is!



Naam: _____

Vereniging: _____

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

Je hebt meer dan 15 meter onder water gezwommen. Bij de vlinderslag mag je de beenslag gebruiken om onder water te zwemmen. Dat mag alleen na het starten en afzetten na een keerpunt. Het mag nooit verder dan 15 meter vanaf de kant!

Er zijn zwemmers die onder water heel snel vlinderslag benen kunnen zwemmen en hier gebruik van maken. Ze houden de armen super gestroomlijnd boven hun hoofd en zwemmen een hele felle beenslag. Het hele lichaam golft mee met de snelle, korte slagen.

Of jij ook sneller bent met vlinderslag benen onder water moet je samen met je trainer maar eens uitproberen! Je moet het wel eerst veel oefenen, eigenlijk elke les of training, elke afzet weer. Na een tijd oefenen kun je proberen of het voor jou sneller is. Maak een aantal starts of keerpunten met vlinderslag benen onder water, en een aantal waarbij je meteen gewoon de hele slag gaat zwemmen. Kijk welke het snelste is!

