



INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KAN IK ALS VOLWASSENE ONTSPANNEN BORSTCRAWL LEREN ZONDER NEK- OF SCHOUDERKLACHTEN?

Ontspannen borstcrawl leren als volwassene vraagt meestal niet om harder werken, maar om betere techniek.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Ontspannen borstcrawl leren als volwassene vraagt meestal niet om harder werken, maar om betere techniek.

Klasje
Drie leerlingen, twee begeleiders. Tweede van links: Edith Visser.



In deze methode blijkt de nek cruciaal; mensen reageren reflexmatig op angst en stress door hun nekspieren aan te spannen. Daardoor raakt het lichaam uit balans, met als gevolg allerlei lichamelijke klachten en een minder efficiënte zwemslag, waardoor kostbare energie verloren gaat.

Mensen die bang zijn voor water vertonen die reactie onbewust ook, waardoor ze verstarren en hun natuurlijke drijfvermogen verliezen. Een ontspannen nek en andere

Amsterdam werkt en wel kan zwemmen, verbaast zichzelf doordat ze – voor het eerst in haar leven – met haar hoofd onder water gaat zonder in paniek te raken. Nu ze dat eenmaal kan, lijkt niets meer onmogelijk, valt van haar opgetogen gezicht af te lezen.

Seka Markovic (66), een goedlachse en praatgrage Kosovoarse die al bijna vijftig jaar in Nederland woont, verbergt haar angst voor het water achter een onophoudelijke stroom grapjes. Ze durft eerst niet, maar laat zich door Visser toch overhalen

De techniek

Esther Visser, eigenaresse van Swim in Balance, is professioneel violiste en gediplomeerd lerares Alexander Techniek. De door de Engelse wedstrijdzwemmer Steven Shaw ontwikkelde zwemmethode Swim in Balance vindt zijn oorsprong in die techniek. Shaw schreef in 1996 *The Art of Swimming*, waarin hij een aanpak van waterreeds beschreef. Inmiddels wordt de methode toegepast in negen landen. Swim in Balance is de enige zwemschool in Nederland die deze methode aanbiedt en alle leraren zijn door Steven Shaw opgeleid in Engeland.



vender en verdween onder water. Met veel moeite kwam ik weer boven. De badmeester stond erbij en keek ernaar. Hij werd zelfs boos op me en riep me naar de kant. De schoolmeester vond het daarna een te groot risico om mij nog mee te nemen naar het zwembad. Dus moest ik voortaan op school blijven als de anderen gingen zwemmen.

Als volwassene vrouw vond ik het te gek voor woorden dat ik niet in het diepe durfde zwemmen. Ik heb geprobeerd van die angst af te komen. Een keer deed ik zwemles voor volwassenen. Dat was geen succes. Ik kreeg les in een grote groep, samen met mensen die nog helemaal niet konden zwemmen. Maar ik kon wel zwemmen.

Wat doe jij hier, vroeg de badmeester. Toen moest ik meedoen met een kinderklassie en meteen bij les 1 in het water springen en door een gat duiken. Toen ik dat niet durfde, ben ik weggestuurd. Mijn lesgeld kon ik ophalen bij de kassa. Het bleef knagen. Als ik mensen zie zwemmen, dacht ik: n

WAAROM BORSTCRAWL VOOR VOLWASSENEN VAAK ZWAAR...

De Hongaarse Agnes Balogh (27), die in zegt Seka. balance.nl.

01

WAAROM BORSTCRAWL VOOR VOLWASSENEN VAAK ZWAAR VOELT

Veel volwassenen kennen borstcrawl vooral als een snelle en intensieve zwemslag.

02

DE BORSTCRAWL VAN SWIM IN BALANCE IS GERICHT OP

Swim in Balance maakt duidelijk onderscheid tussen een sprinttechniek en de borstcrawl die binnen hun methode wordt aangeleerd.

03

ROTATIE BIJ IEDERE SLAG

Rotatie is een belangrijk onderdeel van de borstcrawl van Swim in Balance. Je blijft tijdens de slag niet vlak op je buik liggen.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAAROM BORSTCRAWL

DE BORSTCRAWL VAN SWIM

ROTATIE BIJ IEDERE SLAG

WAAROM ROTATIE BELANGRIJK IS

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

EEN HELDERE AANPAK

Ontspannen borstcrawl leren als volwassene vraagt meestal niet om harder werken, maar om betere techniek.



DE AANPAK IN BEELD

“

WAAROM ROTATIE BELANGRIJK IS VOOR JE SCHOULDERS

01

WAAROM ROTATIE BELANGRIJK IS VOOR JE SCHOULDERS

Wanneer je vrijwel vlak blijft liggen en vooral met je armen probeert vooruit te komen, kan er relatief veel werk bij de schouders terechtkomen.

02

ADEMHALEN ZONDER HET HOOFD OMHOOG TE TREKKEN

Voor veel volwassenen is ademen het lastigste onderdeel van borstcrawl.

03

ADEMHALING ALS ONDERDEEL VAN DE LICHAAMSROTATIE

Bij Swim in Balance vormt de ademhaling een natuurlijk onderdeel van de volledige zwemslag.

04

DE RELATIE TUSSEN HOOFD, NEK EN RUG

De Swim in Balance-methode is gebaseerd op de Alexander Techniek. Daarbij is veel aandacht voor de manier waarop hoofd, nek en rug tijdens een beweging met elkaar samenwerken.

05

BALANS EN DRIJFVERMOGEN GEBRUIKEN

Een belangrijk uitgangspunt van Swim in Balance is dat je niet harder tegen het water hoeft te werken dan nodig. Je lichaam heeft van nature drijfvermogen.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Waarom borstcrawl voor volwassenen vaak zwaar voelt
- ✓ De borstcrawl van Swim in Balance is gericht op
- ✓ Rotatie bij iedere slag

BEKIJK DE WEBSITE

swiminbalance.nl

Ontspannen borstcrawl leren als volwassene vraagt meestal niet om harder werken, maar om betere techniek.