



INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KAN IK ALS VOLWASSENE SCHOOLSLAG LEREN ZONDER MIJN NEK EN ONDERRUG TE BELASTEN?

Schoolslag lijkt vertrouwd, maar kan bij volwassenen nek- en onderrugklachten geven als het hoofd te hoog blijft en de rug hol trekt.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

01

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Schoolslag lijkt vertrouwd, maar kan bij volwassenen nek- en onderrugklachten geven als het hoofd te hoog blijft en de rug hol trekt.



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 waterreus 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.



Britta Graf (44)

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 volwassen 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: ja

WAAROM TRADITIONELE SCHOOLSLAG SPANNING KAN GEVEN

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

01

WAAROM TRADITIONELE SCHOOLSLAG SPANNING...

Veel volwassenen hebben als kind geleerd om schoolslag te zwemmen met hun hoofd voortdurend boven water.

02

HOE ZIET DE SCHOOLSLAG VAN SWIM IN BALANCE...

De Swim in Balance-schoolslag lijkt meer op een vloeiende dolfijnbeweging dan op de klassieke Nederlandse schoolslag. Je beweegt iedere slag onder en boven water.

03

WAAROM IEDERE SLAG ONDER WATER GAAN

Bij traditionele schoolslag houden veel volwassenen hun hoofd continu boven water. Daardoor moeten de nekspieren het hoofd voortdurend ondersteunen.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAAROM TRADITIONELE

HOE ZIET DE SCHOOLSLAG

WAAROM IEDERE SLAG ONDER

SCHOOLSLAG BIJ EEN STIJVE

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

EEN HELDERE AANPAK

Schoolslag lijkt vertrouwd, maar kan bij volwassenen nek- en onderrugklachten geven als het hoofd te hoog blijft en de rug hol trekt.



DE AANPAK IN BEELD



01

SCHOOLSLAG BIJ EEN STIJVE ONDERRUG

De schoolslag volgens de Swim in Balance-methode kan ook interessant zijn wanneer je vooral last hebt van een stijve onderrug.

02

OOK DE HEUPEN EN BENEN SPELEN EEN GROTE ROL

De Swim in Balance-schoolslag is niet alleen een armbeweging.

03

LANG UITDRIJVEN IN PLAATS VAN STEEDS HARDER WERKEN

Een ander belangrijk onderdeel van de Swim in Balance-schoolslag is het uitdrijven.

04

SCHOOLSLAG VANUIT DE ALEXANDER TECHNIEK

De Swim in Balance-methode is ontwikkeld vanuit principes uit de Alexander Techniek.

05

WAAROM DE SWIM IN BALANCE-SCHOOLSLAG ANDERS IS DAN DE OLYMPISCHE SCHOOLSLAG

De Swim in Balance-schoolslag lijkt door de golvende beweging op onderdelen op een wedstrijdschoolslag, maar het doel is anders.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?



Waarom traditionele schoolslag spanning kan geven bij volwassenen



Hoe ziet de schoolslag van Swim in Balance eruit



Waarom iedere slag onder water gaan

BEKIJK DE WEBSITE

swiminbalance.nl

Schoolslag lijkt vertrouwd, maar kan bij volwassenen nek- en onderrugklachten geven als het hoofd te hoog blijft en de rug hol trekt.



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

04