

## Opvolgingsfiche LO

**Naam student:** Kenny Gérard

**Datum:** 30/11

---

Hieronder noteer je per contact de vorderingen en / of opmerkingen. Hier schrijf je ook op wat je met de student(en) gedaan hebt.

Eventuele bijlagen (zoals planning, verbeterde lesvoorbereiding, trainingsschema's, ...) voeg je toe in bijlage.

---

We spraken af aan het olympiabad in Brugge om te werken aan de technieken van zwemmen. We warmden samen op en ik kon meteen de werkpunten eruit pikken.

Na de opwarming gaf ik al meteen enkele tips mee voor de techniek van schoolslag. Mathias wil de beweging schoolslag veel te snel uitvoeren omdat hij denkt dat hij zo sneller vooruit zal gaan. Bij elke zwemdiscipline is dit een foute redenatie. Alles draait rond de techniek. Om zijn bewegingen langer en vloeiender te maken gaf ik een oefening waarbij de pijlfase langer gemaakt wordt. Ik zei ook telkens waarom ik die oefeningen gaf. De pijlfase is de fase in schoolslag waar je het minst weerstand hebt in het water, dus deze fase moet optimaal gebruikt worden.

- 2 lengtes pijlfase onder water (handen op elkaar, benen tegen elkaar en uitdrijven in zo weinig mogelijk schoolslag bewegingen naar de overkant
- Techniek ademhaling (onder water uitblazen)

Het volgende werkpunt was de sleutelgatbeweging. We herhaalden deze beweging op het droge. Na enkele uitvoeringen ging ik onder water kijken naar zijn sleutelgatbeweging. Dat lukte niet meteen dus ik deed het hem voor. Ik maakte de beweging heel lang zodat hij het zeker kon zien onder water.

- Duiken vanaf de boord met onder water lange pijlfase & sleutelgat beweging
- Duiken vanaf de boord met onder water lange pijlfase & sleutelgatbeweging & 1x schoolslag beweging
- Volledige beweging

Na een 20-tal minuten oefenen met deze oefeningen kon mathias de volledige beweging uitvoeren.

