

Opvolgingsfiche LO

Naam student: Kenny Gérard

Datum: 3/1/11

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.

De technieken van schoolslag zijn ondertussen in orde maar er was nog veel werk aan de techniek van crawl en rugcrawl.

Mathias zal waarschijnlijk deze technieken niet op tijd onder de knie hebben voor het komende examen. Daarom blijven we werken aan deze technieken voor de komende examenperiodes. We nemen niets haastig. Door ziekte kon hij verschillende keren niet zwemmen. We leggen ons doel nu voor de examenperiode van juni.

We startten met een korte opwarming van een 6tal lengtes. Daarna begonnen we aan de beentechniek van crawl. Mathias heeft steeds de neiging om zijn knieën en voeten naar buiten te draaien (zoals een voetballer) waardoor er een verkeerde beweging ontstaat. Met de zwemvliezen kan je iemand de juiste methode aanleren. Je geraakt enkel vooruit als je je knieën en je voeten naar binnen draait. Ik liet hem oefenen op eigen tempo. Het drijfplankje zorgde ervoor dat hij niet met zijn bovenlichaam onder water neigde.

De verdere bedoeling van het plankje is om de armbeweging beetje bij beetje aan te leren. Maar daarvoor moet Mathias eerst een correcte beenbeweging verkrijgen.

Deze oefening bracht de vordering mee die ik wilde bekomen. Mathias maakte de correcte beenbeweging. Volgende keer werken we verder aan de armtechniek en beentechniek maar nog geen combinatie van de 2.

