

## Zwemtaal

Op de zwemschema's kom je allerlei termen en afkortingen tegen. Hieronder kun je een voorbeeldschema downloaden en leggen we de diverse termen en afkortingen uit.

Term	Uitleg
ABC	Serie met achtereenvolgens <u>a</u> rmen, <u>b</u> enen en borst <u>c</u> rawl
Armen	Alleen met je armen zwemmen, borstcrawltechniek. Eventueel met pullboy tussen je benen
BC	Borstcrawl
Benen	Alleen met je benen zwemmen, borstcrawltechniek. Armen liggen gestrekt naar voren, met plankje of pullboy in je handen.
Bijleggen voor	Borstcrawl waarbij je telkens je beide handen even bij elkaar haalt alvorens door te halen.
Bijleggen achter	Borstcrawl waarbij je telkens je beide handen even bij je heupen bij elkaar hebt
CSS	Critical Swim Speed: De test bestaat uit drie onderdelen: 50m, 200m en 400m borstcrawl.
Golfje	direct na het insteken van je hand, steek je je hand heel even boven water en steekt opnieuw in, een golfje met je hand
Open vingers	met gespreide vingers zwemmen
P	Pauze (aantal seconden)
Paddles	Handstukken die je stimuleren techniek goed toe te passen. Met paddles lever je meer kracht.
Plankje	Hulpmiddel tbv drijfvermogen, meestal gebruikt bij 'benen'
Polocrawl	Borstcrawl met je hoofd boven water.
Pullboy	Hulpmiddel voor tussen de benen t.b.v. drijfvermogen
RC	Rugcrawl
SNK	Slag naar keuze
SS	Schoolslag
VL	Vlinderslag
Vuisten	Alleen met je vuisten zwemmen
WS	Wisselslag: vlinderslag, rugcrawl, schoolslag, borstcrawl
Wrikken	Oefening om water te pakken. Je armen liggen stil, alleen je handen bewegen om je pols. Kan voor, midden of achter.
Z (1,2,3,4,5)	Zwemzone. Zone indeling op snelheid wordt gemeten met CSS test. <b>1:</b> Heel langzaam, <b>2:</b> Rustig zwemmen, <b>3:</b> Doorzwemmen, <b>4:</b> Stevig doorzwemmen, <b>5:</b> Snel zwemmen (geen max of sprint)