

TECHNISCH BLAD SAMEN GESTELDE RUGSLAG LAGERE BONDSOPLEIDINGEN



Tekstbijdragen:

Met medewerking van:

Foto's: Diverse

Druk: 1.0

Eindredactie: n.v.t.

Uitgave: Maart 2013

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de KNBRD.

SAMENGESTELDE RUGSLAG

De beweging van de samengestelde rugslag bestaat uit een armbeweging waarbij beide armen tegelijkertijd over en door het water gehaald worden.

De beenbeweging is de beenslag van de enkelvoudige rugslag.

1. Ligging

Gestreckte rugligging, met het hoofd tot en met de oren in het water, beide armen gestrekt langs het lichaam. Benen en voeten gestrekt in het verlengde van het lichaam.

2. Armbeweging

De armbeweging is een symmetrische armbeweging, waarbij beide armen tegelijk over en door het water gehaald worden. De armen worden gestrekt en zoveel mogelijk voor de schouders ingezet waarbij de handpalmen naar buiten wijzen. De doorhaal gebeurt in het horizontale vlak.

3. Beenbeweging

De beenslag van de enkelvoudige rugslag.

4. Combinatie:

1e beweging:

Contrabeweging van de beenslag, gevolgd door de stuwbeweging. Tijdens de stuwbeweging van de benen vindt de overhaal van de armen plaats. Uitdrijfmoment in rugligging met armen gestrekt in het verlengde van het lichaam.

2e beweging:

Doorhaal van de armen. De benen blijven tijdens de doorhaal gestrekt en gesloten aan het oppervlak liggen. Uitdrijfmoment in rugligging is de uitgangshouding voor de 1e beweging.

5. Ademhaling

Inademen gebeurt aan het begin van de armoveerhaal en uitademen tijdens het doorhalen van de armen.

*Essentie is 'het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering', waarbij:
beide armen tegelijkertijd symmetrisch de armbeweging uitvoeren;
de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak;
de beenbeweging van de enkelvoudige rugslag herkenbaar is;
het bewegingsverloop ritmisch is;
twee uitdrijfmomenten getoond worden; één met de armen gestrekt in het verlengde van het lichaam en één met de armen naast het lichaam.*

