

# DE 7 GROOTSTE BORSTCRAWL FOUTEN

EN HOE JE ZE OPLOST

— SNELLER, RUSTIGER EN MET MEER CONTROLE



# WAAROM JE CONDITIE NIET HET PROBLEEM IS

Veel zwemmers denken dat ze harder moeten trainen om beter te worden. Meer meters. Meer kracht. Meer tempo.

Maar bij borstcrawl is het zelden een conditieprobleem. Het is bijna altijd een techniekprobleem.

Als je ademhaling, balans en watergevoel niet kloppen, vecht je tegen het water in plaats van ermee samen te werken.

Met kleine, gerichte aanpassingen kun je direct rustiger en efficiënter zwemmen.

## In deze PDF ontdek je:

- Waar je op moet letten
- Hoe je een fout herkent
- Waarom die je afremt
- Welke simpele correctie direct effect geeft

## FOUT 1

# ADEMEN MET STRESS (TE LAAT OF TE HOOG)

### Zo herken je het

- Je moet happen naar lucht
- Je tilt je hoofd ver omhoog
- Je ritme breekt bij elke ademhaling
- Je voelt spanning in je nek

### Fix (doe dit)

- Adem bewust uit onder water
- Draai alleen je hoofd
- Houd één brillenglas in het water
- Oefen dit op rustig tempo

### Waarom dit je afremt

- Je heupen zakken
- Extra frontale weerstand
- Je verliest balans

### Pro tip

Zwem 50 meter op relaxed tempo en focus uitsluitend op ontspannen uitademen onder water.

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

## FOUT 2

# HOOFD OMHOOG BIJ HET ADEMEN

### Zo herken je het

- Je kijkt naar voren bij het ademen
- Beide brilglazen komen volledig boven de waterlijn
- Je heupen zakken bij iedere ademslag
- Je moet je slag herstellen na het ademen

### Waarom dit je afremt

- Je verliest horizontale ligging
- Je creëert extra frontale weerstand
- Je breekt je ritme bij iedere ademhaling

### Test in het water

Zwem 25 meter en focus alleen op “één brilglas onder water” bij iedere ademhaling.

### Fix (doe dit)

- Draai je hoofd mee met je romp
- Houd één brilglas onder de waterlijn
- Laat je hoofd ontspannen dobberen, alsof het op een kussen ligt
- Adem in tijdens de rotatie, niet erna

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

## FOUT 3

# GEEN GRIP OP HET WATER

### Zo herken je het

- Je hand “glijdt” direct naar achteren zonder drukgevoel
- Je voelt vooral beweging, maar weinig weerstand
- Je slag voelt snel maar niet krachtig
- Je maakt veel slagen per baan

### Fix (doe dit)

- Steek je hand rustig in en strek eerst vooruit
- Kantel je onderarm vroeg naar verticaal
- Denk: “elleboog hoog, hand onder de elleboog”
- Bouw druk op vóóordat je naar achteren trekt

### Waarom dit je afremt

- Je verplaatst water, maar niet jezelf
- Je verliest voortstuwing in het eerste deel van de slag
- Je moet compenseren met hogere slagfrequentie

### Test in het water

Zwem 25 meter en focus alleen op het gevoel van druk op je handpalm en onderarm.

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

## FOUT 4

# INSTEEL OVER DE MIDDELLIJN

### Zo herken je het

- Je steekt je hand in vóór je hoofd
- Je armen kruisen elkaar tijdens de insteek
- Je slingert door de baan
- Je voelt onrust en spanning in je schouders

### Waarom dit je afremt

- Je verliest stabiliteit in je ligging
- Je moet corrigeren bij iedere slag
- Je creëert zijwaartse beweging in plaats van voorwaartse

### Test in het water

Zwem 25 meter en stel je twee rechte lijnen voor onder je schouders waar je handen langs bewegen.

### Fix (doe dit)

- Steek je hand in op schouderbreedte
- Richt je vingers recht vooruit
- Houd je hand buiten je middenlijn
- Denk: "spoorrail, niet kruising"

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

## FOUT 5

# TE VEEL BEENSLAG

### Zo herken je het

- Je hebt een grote beenslag vanuit je knieën
- Je benen voelen snel vermoeid
- Je maakt veel schuim achter je
- Je tempo zakt snel op langere afstanden

### Fix (doe dit)

- Kleine en gecontroleerde beenslag
- Beweeg vanuit je heup, niet je knie
- Houd je enkels ontspannen
- Gebruik je beenslag voor balans, niet voor kracht

### Waarom dit je afremt

- Je verspilt energie zonder extra snelheid
- Je creëert onrust in je lichaam
- Je verstoort je ritme en ademhaling

### Test in het water

Zwem 50 meter met rustige, compacte beenslag en focus op stabiliteit in plaats van snelheid.

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

## FOUT 6

# GEEN

# VOLLEDIGE DOORHAAL

### Zo herken je het

- Je hand verlaat het water al ter hoogte van je heup
- Je duwt het water niet volledig naar achteren
- Je voelt weinig versnelling aan het einde van je slag
- Je slag voelt kort en onafgemaakt

### Fix (doe dit)

- Duw het water door tot langs je bovenbeen
- Houd druk op het water tot het einde
- Versnel licht in het laatste deel van je slag
- Begin pas met de overhaal als je arm bijna gestrekt is

### Waarom dit je afremt

- Je mist het krachtigste deel van je voortstuwing
- Je verliest snelheid bij iedere slag
- Je moet meer slagen maken per baan

### Pro tip

Denk bij iedere slag: "maak hem af."

De laatste centimeters van je doorhaal leveren vaak de meeste snelheid op.

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

## FOUT 7

# TE VEEL SPANNING

### Zo herken je het

- Je schouders zijn opgetrokken tijdens het zwemmen
- Je kaken zijn aangespannen
- Je handen zijn stijf en gesloten
- Je slag voelt gehaast of geforceerd

### Waarom dit je afremt

- Spanning beperkt je bewegingsvrijheid
- Je verbruikt onnodig energie
- Je verliest souplesse en ritme

### Test in het water

Zwem 50 meter met de focus op ontspannen schouders en een losse kaak.

Als je dit niet kunt volhouden, zwem je waarschijnlijk te gespannen.

### Fix (doe dit)

- Laat je schouders bewust zakken
- Houd je handen ontspannen en licht geopend
- Adem volledig uit onder water
- Zwem 10% rustiger dan je denkt nodig te hebben

Kies rust boven kracht: techniek eerst.

**VOLGENDE STAP**

# **WIL JE DIT PERSOONLIJK LEREN?**

Techniek leer je niet door harder te zwemmen,  
maar door gerichte feedback en bewuste herhaling.  
In onze trainingen werk je stap voor stap aan balans, ademhaling en  
watergevoel — met persoonlijke begeleiding en duidelijke structuur.

- Kleine groepen. Veel feedback.
- Fundament vóór snelheid.
- Techniek die ook werkt in open water.

[Bekijk startdata op onze website](#)