NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2026

AALST

We hebben er een nieuwe groeitrajectorganisator bij!
Op 2/10 kreeg ZNA haar vuurdoop en heeft ze die met vlag en wimpel doorstaan! Bedankt ZNA!

By the way: check onze gloednieuwe website! Wizzard Geert on fire!

OPMERKINGEN OFFICIALS

Graag nog eens herhalen: verlaat het zwembad langs de zijkant en kijk bij de start van de rugslag niet opzij ...

Aan het startblok wordt de naam van de zwemmer gevraagd ...
Sommigen lijken die vóór de start te vergeten ...



Actiepuntje!

We hebben heel weinig opmerkingen genoteerd over het keerpunt bij schoolslag ... Wat wél opvalt, is het grote aantal opmerkingen over het aantikken bij schoolslag in de wissel. Ook daar moet je met twee handen (op hetzelfde moment) aantikken!
Een puntje voor het volgende groeitraject?

Masterclass

Het onderwerp van de masterclass was het keerpunt bij rugslag. Deze keer lag de nadruk niet op het onder water afduwen, maar op het naderen van de muur en het inschatten van de afstand.
Herhaal dit regelmatig tijdens de training, zonder toegevingen te doen aan de slaglengte of het gebruik van de benen. We leren het beter meteen goed aan!

Volgend groeitraject

6 december 2026
Zwembad Strop - Gent
Ingang vanaf 14 u

Contact

carine_verbauwen@telenet.be

https://www.zwemfed.be/groeitraject