

# RALABCA analyse formulier schoolslag

( 1 = goed, 2 = voldoende, 3 = matig, 4 = onvoldoende, 5 = slecht)

Naam:

Datum:

Onderdeel:	Observatievraag:	Score:	1	2	3	4	5
<i>Reglement</i>	Zijn de schouders evenwijdig aan het wateroppervlak?						
	Worden de benen gelijktijdig in horizontaal vlak bewogen?						
	Hebben de ellebogen contact met wateroppervlak tijdens contrafase?						
<i>Algemeen</i>							
<i>Ligging</i>	Is de uitgangspositie voldoende horizontaal?						
	Is het hoofd tussen de armen aan het einde van de contrafase?						
	Komen de schouders voldoende uit het water aan tijdens het ademen?						
	Glijdt het lichaam goed naar voren tijdens de contrafase?						
	Is er sprake van een functionele golfbeweging?						
<i>Armen</i>	Gaan de armen voldoende opzij/beneden voor een juiste 'catch'?						
	Zoeken de handen voldoende diepte tijdens de trekfase?						
	Wordt er een duidelijke versnelling geplatst tijdens de duwfase?						
	Is de positie van de schouders correct tijdens de duwfase?						
	Is er sprake van een gestroomlijnde contrafase aan/boven het wateroppervlak?						
	Worden de armen volledig gestrekt aan het einde van de contrafase?						
<i>Benen</i>	Zijn de benen aan het einde van de stuwbeweging gestrekt?						
	Wijzen de voeten aan einde van stuwbeweging naar de bodem?						
	Komen de voeten aan einde van contrafase vlak bij de billen?						
	Zijn de bovenbenen in verlengde van lichaam aan einde contrafase?						
	Klappen de voeten/onderbenen goed naar buiten bij start stuwing?						
	Is er sprake van een 2-tact beenslag met optimale W-stand?						
	Blijven de knieën gedurende hele cyclus dicht bij elkaar?						
<i>Combinatie</i>	Verloopt de combinatie soepel en vloeiend?						
	Blijft er tijdens de cyclus een constante snelheid zichtbaar?						
	Is het lichaam tijdens het zwemmen omringd met weinig vuil water?						
	Vindt de contrafase van de beenslag plaats tijdens het inademen?						
	Wordt tijdens het ademen het lichaam actief hol getrokken?						
<i>Ademhaling</i>	Vindt de ademhaling plaats tijdens de duwfase van de armslag?						
	Wordt er uitgeademd tijdens de contrafase van de armslag?						
	Totaal:						

Techniekdoel 1

---

Techniekdoel 2

---

Techniekdoel 3

---

# RALABCA analyse formulier borstcrawl

( 1 = goed, 2 = voldoende, 3 = matig, 4 = onvoldoende, 5 = slecht)

Naam:

Datum:

Onderdeel:	Observatievraag:	Score:	1	2	3	4	5
<i>Reglement</i>							
<i>Algemeen</i>							
<i>Ligging</i>	Wordt het hoofd in gestroomlijnde (iets hoge) positie gehouden?						
	Zijn de voeten steeds net onder het wateroppervlak?						
	Zijn de heupen steeds net onder het wateroppervlak?						
	Zijn heupen en benen in het verlengde van lichaam (niet zwabberen)?						
	Draait het hoofd gemakkelijk opzij voor het ademen?						
<i>Armen</i>	Is de inzet met de hand met de duimzijde eerst?						
	Is de inzet op een hand na maximale armlengte?						
	Is de elleboog licht gebogen en iets hoger dan de hand tijdens inzet?						
	Is er sprake van een korte glijfase waarin arm zich geheel strekt?						
	Is er sprake van een S-patroon tijdens de doorhaal?						
	Komt de hand tijdens het S-patroon voorbij de lichaamslengte-as?						
	Lijkt de handhouding juist tijdens doorhaal (waarneembare stuwings)?						
	Wordt de elleboog tussen de 90-110 graden gebogen?						
	Leidt de hand gedurende de doorhaal de beweging (hoge elleboog)?						
	Wordt het tweede deel van de doorhaal versneld uitgevoerd?						
	Komt de elleboog tijdens uithaal net iets eerder dan hand uit het water?						
	Heeft de doorhaal voldoende lengte tijdens de duwfase?						
	Wordt de elleboog hoog gehouden (gebogen) tijdens de overhaal?						
	Wordt de overhaal dicht bij het lichaam uitgevoerd?						
	Wordt de arm ontspannen gehouden tijdens de overhaal?						
<i>Benen</i>	Is de inzet van de neerslag met het bovenbeen (vanuit heup)?						
	Worden de knieën licht gebogen tijdens de neerslag?						
	Maken de benen verticale maar ook lichte diagonale bewegingen?						
	De benen kruisen elkaar niet?						
	Met welke combinatie wordt er gezwommen? 2:2 2:4 2:6						
<i>Combinatie</i>	Wordt er geademd tijdens de glijfase van tegenovergestelde arm?						
	Draait het hoofd gelijkmatig opzij zonder balansverstoringen?						
	Wordt het hoofd vervolgens weer voldoende teruggedraaid?						
	Worden de armen altijd zonder ritmeverstoring bewogen?						
	Worden de benen steeds ritmisch en zonder stop bewogen?						
<i>Ademhaling</i>	Wordt er bilateraal geademd?						
	Totaal:						

Techniekdoel 1

---

Techniekdoel 2

---

Techniekdoel 3

---

# RALABCA analyse formulier rugcrawl

( 1 = goed, 2 = voldoende, 3 = matig, 4 = onvoldoende, 5 = slecht)

Naam:

Datum:

Onderdeel:	Observatievraag:	Score:	1	2	3	4	5
<i>Reglement</i>	Doorbreekt het lichaam het wateroppervlak (behalve tijdens 1e 15m)?						
<i>Algemeen</i>							
<i>Ligging</i>	Wordt het hoofd niet bewogen?						
	Is het hoofd licht uit het water getild? (Oren net in het water)?						
	Is er sprake van een horizontale ligging met voeten net onder water?						
	Maken de heupen geen zwabberbewegingen tijdens het zwemmen?						
	Wordt er voldoende om de lichaamslengte-as gedraaid?						
<i>Armen</i>	Is de insteek met pink eerst?						
	Is de insteek met rechte arm op schouderbreedte?						
	Is de glijfase naar beneden en iets naar buiten gericht?						
	Is er sprake van S-patroon (verticaal vlak) tijdens doorhaal?						
	Blijft de hand tijdens gehele doorhaal goed onder water?						
	Leidt de hand de beweging gedurende de gehele doorhaal?						
	Wijst de elleboog bij overgang trekfase-duwfase naar de bodem?						
	Wordt het tweede deel van de doorhaal versneld uitgevoerd?						
	Beweegt de hand aan het einde van de doorhaal omlaag (buggy whip)?						
	Wordt de schouder goed uit het water getild tijdens de overhaal?						
	Is de arm ontspannen maar recht tijdens de overhaal?						
	Wisselen duim en pink van positie tijdens de overhaal?						
<i>Benen</i>	Zijn de benen tijdens de neerslag recht?						
	Is de inzet van de opslag vanuit het bovenbeen?						
	Blijven de knieën bij inzet van opslag onder water?						
	Komen de voeten bij de opslag tot aan het wateroppervlak?						
	Is er bij de opslag voldoende overstrekking van de enkels?						
	Bewegen de benen in een regelmatig ritme?						
<i>Combinatie</i>	Is er alleen draaiing om de lichaamslengte-as?						
	Wordt er een 2:6 combinatie gezwommen?						
	Blijven de armen een hoek van 180 graden t.o.v. elkaar maken?						
	Er zitten geen onregelmatige bewegingen in de cyclus.						
	Het lichaam hobbelt niet op en neer.						
<i>Ademhaling</i>	Wordt er eenmaal per cyclus geademd?						
	Totaal:						

Techniekdoel 1

---

Techniekdoel 2

---

Techniekdoel 3

---

# RALABCA analyse formulier vlinderslag

( 1 = goed, 2 = voldoende, 3 = matig, 4 = onvoldoende, 5 = slecht)

Naam:

Datum:

Onderdeel:	Observatievraag:	Score:	1	2	3	4	5
<i>Reglement</i>	Worden armen tijdens contrafase over het water gebracht?						
	Zijn de schouders evenwijdig aan het wateroppervlak?						
	Worden de benen en voeten evenwijdig aan elkaar bewogen?						
<i>Algemeen</i>							
<i>Ligging</i>	Is er sprake van een golvende beweging hoog in het water?						
	Is er sprake van een afgevlakte golfbeweging?						
	Stuurt het hoofd de golving voldoende?						
	Is er sprake van een vloeiende beweging zonder schokken?						
	De voeten komen aan einde opslag niet ver boven water?						
	Zakken de schouder slechts heel weinig na de inzet van de armen?						
<i>Armen</i>	Worden de handen op schouderbreedte (of iets breder) ingezet?						
	Is de inzet met de duim een beetje naar beneden gedraaid?						
	Is er sprake van een korte glijfase waarin arm zich geheel strekt?						
	Is er sprake van een S-patroon tijdens de doorhaal?						
	Lijkt de handhouding juist tijdens doorhaal (waarneembare stuwings)?						
	Wordt de elleboog tussen de 90-110 graden gebogen?						
	Leidt de hand gedurende de doorhaal de beweging (hoge elleboog)?						
	Wordt het tweede deel van de doorhaal versneld uitgevoerd?						
	Komt de elleboog tijdens uithaal net iets eerder dan hand uit het water?						
	Heeft de doorhaal voldoende lengte tijdens de duwfase?						
	Wordt de overhaal met gestrekte armen uitgevoerd?						
<i>Benen</i>	Blijven de voeten voldoende naast elkaar tijdens de neerslag?						
	Is de grootte van de beenslag juist?						
	Zijn de enkels bij de neerslag voldoende overstrekt?						
	Is de inzet van de neerslag met het bovenbeen (vanuit heup)?						
<i>Combinatie</i>	Is de eerst beenslag tijdens de inzet?						
	Is de tweede beenslag tijdens de duwfase (einde duwfase)?						
	Welke combinatie wordt gezwommen	1:1	1:2				
	Welke beenslag wordt het grootst uitgevoerd?	tijdens inzet/uithaal					
	Wordt er ingeademd tijdens het einde van de duwfase?						
	Verloopt de hele combinatie vloeiend zonder schokken?						
<i>Ademhaling</i>	Wordt er eenmaal per twee cycli geademd?						
		Totaal:					

Techniekdoel 1

---

Techniekdoel 2

---

Techniekdoel 3

---