



# Het verschil tussen uitdrijven en drijven in het Zwem-ABC



## Het verschil tussen uitdrijven en drijven in het Zwem-ABC

In de Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma's Zwemdiploma's (BREZ) wordt een toelichting gegeven op het basiselement uitdrijven/uitdrijven in het Zwem-ABC. Het blijkt dat deze onderdelen in de praktijk nogal eens door elkaar worden gehaald. De kans bestaat dat dit ligt aan het feit dat de woorden zoveel op elkaar lijken. Toch zijn beide onderdelen zeer verschillend van elkaar, zowel in doel als in uitvoering.

### Het uitdrijven

Het doel van het uitdrijven is het optimaal benutten van de voorwaartse snelheid na een afzet van de kant of in het water. Hierna gaat de kandidaat zwemmen. Dit uitdrijven is dus anders dan het uitdrijven tussen zwemslagen in. Het betekent in de uitvoeringswijze dat dit onderdeel altijd moet worden voorafgegaan door een kopsprong/startsprong vanaf de kant of door een afzet van de muur in het water. Hoe beter de afzet, hoe verder kan worden uitgedreven.

Het uitdrijven zelf gebeurt op de buik aan het wateroppervlak of onder water. De kandidaat moet zichzelf zo lang en smal mogelijk maken om zo min mogelijk frontale weerstand te hebben. Bij dit onderdeel zal de kandidaat dus ook geen adem kunnen halen. Op de rug zal de kandidaat waarschijnlijk niet onder water zijn, maar moet wel ook zo min mogelijk frontale weerstand hebben, dus ook zichzelf zo lang en smal mogelijk maken.

Na dit onderdeel mag de kandidaat een paar slagen zwemmen om vervolgens het onderdeel drijven uit te voeren.

### Het drijven

Het doel van het drijven zit in de zelfredzaamheid (survival). Via drijven kan de kandidaat rusten tussen het zwemmen door wanneer een kandidaat een lange afstand moet overbruggen en de afstand te ver is om dit zonder pauzes te halen (in buitenwater). Om zo min mogelijk energie te verliezen is het handig om vanuit een zwembeweging in horizontale positie te blijven en te gaan drijven. Om een goede drijfhouding aan te kunnen nemen, mag de kandidaat zelf beslissen hoe deze wordt uitgevoerd. Wel is het handig als een zo groot mogelijk drijfooppervlak wordt benut omdat men anders sneller zinkt. Dit betekent dat de meeste kandidaten zo breed mogelijk, dus met arm en benen wijd, zullen gaan liggen.

Op de rug zijn er kandidaten bij die zichzelf niet drijvende kunnen houden (de benen zakken weg). Deze kandidaten mogen met hun handen rustige horizontale wrikbewegingen maken om zichzelf drijvende te houden. Het doel is immers om even uit te rusten in horizontale ligging. Let wel: als kandidaten zonder de handen te gebruiken zichzelf drijvende kunnen houden, dan heeft dat de voorkeur. Op de buik zullen er misschien enkelen bij zijn die tijdens het drijven adem moeten halen. Dit is toegestaan mits de horizontale ligging gehandhaafd blijft (adem onder water uitblazen, hoofd optillen en hap lucht nemen). Ook hier geldt dat dit alleen moet gebeuren indien noodzakelijk, want zo horizontaal mogelijk blijven drijven met het hoofd in het water is het meest effectief.

### De proef

Tussen de onderdelen uitdrijven en drijven in mogen de kandidaten enkele slagen zwemmen. Het watertrappen voor het uitvoeren van het drijven is niet wenselijk, omdat men dan vanuit horizontale positie eerst naar verticaal gaat om vervolgens weer naar horizontaal te gaan. Dit is verspilling van energie en onnodig.

Bron: Nationaal Platform Zwembaden | NRZ

<http://www.npz-nrz.nl/download.php?fp=Verschil%20uitdrijven%20en%20drijven%20in%20het%20Zwem%20ABC.doc>

[www.AlmeerseReddingsBrigade.nl](http://www.AlmeerseReddingsBrigade.nl)  
[TC@AlmeerseReddingsBrigade.nl](mailto:TC@AlmeerseReddingsBrigade.nl)



versie juni 2012