



ZWEMMEN

BORSTCRAWL-CURSUS VOOR BEGINNERS

REVIEWS 2025

<https://www.politiesport.nl/category/sporten/zwemmen>
<https://www.facebook.com/NederlandsePolitieZwemSport>

Carolien:

Het was gezellig bij het verzamelen, De begeleiding en instructeurs met hun instructies zijn goud! Het was telkens een best pittige les. Ik heb veel fijne tips gekregen en technieken geleerd die ik eerder nooit heb gehoord. Kortom zeer waardevol en het nodigt uit om er meer mee te gaan doen.

Charlotte:

Super leuk dat dit zo georganiseerd is. Ik heb altijd al beter leren zwemmen met borstcrawl. Het was heel fijn om dit vanaf de basis goed te doen. En heel tof om te merken hoe alle uitzonderlijke stukjes techniek uiteindelijk klikken in je hoofd en je lijf tot één geheel. Om overigens 3 seconden later weer half te verzuipen. Want goed borstcrawl zwemmen is complex en intensief, maar ook heel leuk! De les van 1,5 uur was wat mij betreft precies goed, en het feit dat het verdeeld werd over drie keer, met steeds een maand ertussen, maakte het ook goed inpasbaar in mijn leven. Echt een aanrader! En de persoonlijke ontvangst met koffie, thee en een plakje cake was goed binnenkomen.

Danielle:

Ik had me in een opwelling ingeschreven voor de borstcrawl cursus, Pfff, in de beginners-plus-cursus moest ik er wel even aan trekken. Instructies van een 'echte zwemmer' hielpen om goed in het water te liggen, beter adem te halen en tegels te tellen. Het is leuk om collega's te ontmoeten en te praten over het werk en samen te sporten. Dan merk ik hoe divers de politie is. Dank voor de mogelijkheid om samen te sporten, het heeft mij weer aangezet om vaker te zwemmen 😊

Ernst:

Bij deze een kort stukje van mijn ervaringen. Ik vond het iig top georganiseerd, bedankt!

Zonder enige borstcrawl ervaring en met een beetje frisse tegenzin, meldde ik mij woensdag 12 februari in het prachtige Amerena in Amersfoort. Een gezellig ontvangst met koffie/thee en koek en best veel collega's. Grote groep dus, vandaar die extra badmeester voor de klas. Ik heb ruim 1,5 jaar geleden een 1/4e triatlon gedaan, waarbij ik als allerlaatste het water uit kwam. Wel 3 kwartier tegen mijn omslagpunt aan schoolslag gezwommen, maar ik kwam gewoon niet vooruit. Daarom had ik mij voorgenomen een keer borstcrawl-les te nemen. Met deze kans van de NSPB wilde ik dit dan ook aan gaan. Even voorstellen aan de badmeester Anders en de les begon. In het water werd er gelijk doorgepakt, de oefeningen volgden elkaar in (voor mij) rap tempo op. Ik dacht dat ik een aardige conditie had, maar ik was voor mijn gevoel vooral aan het verzuipen en heel veel buiten adem 😊 Wetende dat er tussen de 3 lessen ook geoefend moest worden, lukte dat plantechnisch niet. En dat terwijl ik bijna dagelijks sport. Waarschijnlijk durfde ik het niet aan en had ik teveel weerstand, dan volgt dus automatisch het smoesje. Helaas krijg je dan de volgende les straf in de vorm van heel hard moeten werken en niet echt kunnen genieten. 1,5 uur is best lang, als je heel erg buiten je comfort zone zit te ploeteren. Desalniettemin waren deze 3 lessen enorm leerzaam en heb ik de 2e en 3e les ook wel echt plezier gehad. De les opgebouwd met veel kleine verschillende oefeningen en daardoor gaan ervaren wat je moet doen om een goede borstcrawl te gaan beheersen, vond ik enorm zinvol. Ik vond het leuk om dit met collega's te kunnen doen. Ik heb veel geleerd, maar heb nog heel veel meer te leren. Dus een volgende cursus, ben ik weer van de partij!

Jaleesa:

Hoewel ik zwemmen altijd al leuk heb gevonden, viel ik vaak terug op schoolslag en was er qua techniek nog een hoop winst te behalen. De borstcrawl cursus was een uitgelezen kans om daaraan te werken. In drie lessen heb ik enorm veel geleerd. Na elke les ben ik met sprongen - of eigenlijk slagen - vooruitgegaan. De lessen waren goed opgebouwd met een combinatie van technieken waarbij stap voor stap naar een goede borstcrawl werd toegewerkt. Het is een serieuze workout, waarbij ik ook ben uitgedaagd als het gaat om uithoudingsvermogen en ademhaling. Dit allemaal onder de bezielende en ontspannen leiding van Edwin en Anders. Het was heel prettig om feedback te krijgen vanaf de kant en niet alleen te horen waar ik me nog kon verbeteren, maar ook waar het al goed ging. Want toen ik net begon, had ik het gevoel dat het meer op spartelen dan op zwemmen leek. Je merkt dat Edwin en Anders heel gedreven en ervaren zijn, o.a. doordat ze zo makkelijk hun lessen konden aanpassen op de behoeften binnen de groep. Babette was voorafgaand aan en tijdens de lessen erg betrokken. Met een grote glimlach en goede verzorging met koffie, thee en koeken werden we door haar welkom geheten in het sportcomplex en was er gelegenheid om nieuwe collega's te leren kennen. Tijdens de lessen keek ze regelmatig even mee en gaf ze ook waardevolle tips om meer uit onze tijd in het water te halen. Ik wil haar bedanken voor dit waardevolle initiatief! Ik heb ook diverse andere collega's weten te enthousiasmeren die positief verrast waren door dit aanbod vanuit de NPSB.

Jeffrey:

Eerder heb ik via de werkgever meegedaan aan verschillende evenementen. Ik vind het mooi dat de NPSB de collega's van de politie en KMAR stimuleert en uitdaagt met sportieve activiteiten. In juni 2023 ben ik begonnen aan mijn eerste 'open water clinic' voor beginners. Dat beviel zo goed dat ik het in 2024 nogmaals volgde. Tijdens deze clinics kreeg ik een goede basis uitleg over hoe je moet zwemmen in 'open water' en hoe je 'gebruik' kunt maken van je tegenstanders bij een wedstrijd. In februari, maart en april 2024 en 2025 heb ik ook de borstcrawl-cursus gevolgd. In deze cursus werd elke maand een goede uitleg gegeven over de technieken bij het borstcrawl zwemmen. Ik kreeg uitleg over de ademhaling, het drijfvermogen (verschil man/vrouw) en nog veel meer. Ik merkte dat in 2025 de 'klik' kwam en ik nu gemakkelijker op langere afstanden de borstcrawl techniek kan gebruiken en rustiger ben in het water. Op 21 juli 2024 heb ik het NK-open-water over één kilometer gedaan in de Gaasperplas te Amsterdam. Mijn doel is om in 2025 mijn tijd van vorig jaar te verbeteren en meer de geleerde borstcrawl techniek te gebruiken.

Jérôme:

Bedankt voor het organiseren. Ik vond het super leuk en ook super leerzaam. Veel opgestoken van Anders. Ook de accommodatie was perfect, wat een mooi zwembad en ook het parkeren was een heerlijkheid. Alles dus gewoon top.

Jolanda:

Mijn zwemkunst was op een dusdanig niveau dat ik tijdens de vakantie een paar borstcrawl slagen kon maken, maar dan alweer snel terugviel op mijn vertrouwde schoolslag. Niet dat daar wat mis mee is, maar de kans te krijgen om in de praktijk te oefenen op een betere borstcrawl sprak mij aan. Nadat ik kennis had gemaakt met de NPSB-zwemsport tijdens een zee-zwemclinic, nam ik mij voor om mij in te schrijven voor de borstcrawl cursus. Uiteindelijk zijn er in Amersfoort drie zwemmomenten geweest, de ontvangst was hartelijk – de koffie/thee en een kleine versnapering stonden al klaar. De zweminstructeurs (pa en zoon van Norden) stonden vervolgens klaar om uitleg te geven welke oefeningen we mochten doen. Ik was kapot na elke training! Eén baan zwemmen met de oefening en dan “gewoon” borstcrawl terug. Gelukkig hadden de medekandidaten dezelfde ervaringen en merkte ik vooruitgang. Uiteindelijk lig ik nu een stuk beter in het water, ik kan rustiger mijn slagen maken en ben ik mij nog bewuster geworden van de techniek die erbij komt kijken om te borstcrawl. Om op een goede manier te ademen tijdens het zwemmen blijft een uitdaging. Mocht je ooit de kans hebben om deel te nemen aan een clinic, dan zou ik je adviseren deze aan te nemen.

Petra:

Al jaren nam ik mij voor om de borstcrawl-cursus van de NPSB bij Babette te volgen en iedere keer was er weer een slap excuus; geen tijd... Dit jaar mijn agenda rucksichtslos geblokt. Het was een feest; in een prachtig zwembad (Amerena in Amersfoort) met ontzettend veel leuk en enthousiaste collega's onder de bezielende leiding van zeer ervaren instructeur. Veel banen getrokken, veel nuttige tips, veel geleerd én veel gelachen! Ik heb écht weer lol beleefd aan zwemmen! Top!

Philip:

Voor mij was dit nu het derde jaar dat ik deelnam aan de borstcrawl cursus. Niet omdat ik er zo weinig van opsteek, maar als een jaarlijkse stimulans om me meer met zwemmen bezig te houden. Ik merk dat mijn techniek een heel stuk verbeterd is en ik met veel meer zelfvertrouwen in het water lig. Top! De cursus zelf vind ik erg verzorgd. Een goed bad, een fijne instructeur en een gezellige ontvangst. Tot volgend jaar 🤔

Paolo:

Dit was voor mij nu de derde keer en ik was weer uitermate tevreden! De coachingstijl van Edwin heb ik altijd als heel prettig ervaren. Ook de opbouw van de dagen. We beginnen heel basaal en dat wordt gestaag opgebouwd. Er was voor mij ruimte om nieuwe dingen te proberen en wanneer ik ergens tegenaan liep, dan gaf ik dat bij Edwin aan. Edwin keek dan altijd even een extra keer mee en gaf vervolgens nog wat persoonlijke tips. Hier kon ik dan goed mee uit de voeten. Daarnaast is alles om de cursus heen altijd goed geregeld. Er stond altijd koffie met wat lekkers klaar en de administratie was goed op orde. Ik merkte dat hierdoor de dagen ook altijd soepel verliepen. Dank daarvoor! Ik vond het in ieder geval weer top! Dank jullie wel!

Richard:

Bedankt voor het regelen/ organiseren van de Borstcrawl cursus. Je had alles prima geregeld en in het water was iedereen tevreden. Anders is een jonge trainer maar kan heel goed uitleg geven. Door zijn waardevolle tips heb ik geleerd efficiënter en sneller te zwemmen. We waren met zijn 15en, maar Anders had voor iedereen persoonlijke aandacht. Echt een hele fijn persoon en kundige trainer.

Rob:

Vorig jaar (2024) zag ik een mail van de NPSB over borstcrawl zwemmen. Aangezien ik door een fysieke blessure beperkt ben in andere sporten, besloot ik me op te geven voor drie cursusdagen om mijn zwemtechniek weer op te pakken en te verbeteren. De trainingen vonden plaats in het wedstrijdbad in Amersfoort en samen met ongeveer 30 collega's uit het hele land gingen we aan de slag. De groep bestond uit zowel zichtbaar getrainde als minder ervaren zwemmers, maar iedereen was gemotiveerd om het beste uit zichzelf te halen. Onder leiding van een enthousiaste en deskundige trainer leerden we nieuwe technieken en kregen we waardevolle tips die voor velen onbekend waren. Al snel merkte je dat het enthousiasme groeide en de deelnemers vooruitgang boekten. Het was dan ook geen verrassing dat veel van deze collega's later weer deelnamen aan andere zwemevenementen die door Babette namens de NPSB werden georganiseerd. Zelf kan ik ook spreken uit ervaring: het zee-zwemmen in Wassenaar was een fantastische ervaring, waar ik weer veel bekende gezichten tegenkwam en mijn technieken verder kon verbeteren.

Dit jaar kreeg ik opnieuw een uitnodiging voor de driedaagse zwemtraining in Amersfoort. Ik meldde me direct weer aan, en het was geweldig om te zien dat veel van de eerdere deelnemers terug waren, met duidelijke verbeteringen in hun techniek. Maar er was ook een grote groep nieuwe deelnemers, wat het totaal aantal bracht op 60! Het is duidelijk dat deze instructiedagen steeds populairder worden. Tijdens de trainingen werden we weer professioneel gecoacht, met gerichte instructies die onze prestaties verbeterden. Het was zichtbaar dat iedereen had geoefend, maar er waren zeker nog veel mogelijkheden om onze techniek te verfijnen. Wat vooral opviel, was de sfeer na afloop van de trainingen: iedereen had plezier en veel deelnemers, waaronder ikzelf, hadden het zwemmen (weer) ontdekt als een geweldige manier om zowel fysiek als mentaal uit te dagen. Hoewel ik me meer specialiseer in andere sporten, heeft dit zwemtraject me ertoe aangezet om mee te doen aan openwateractiviteiten en vaker in het zwembad te trainen. Ik kan het iedereen aanraden om (weer) met zwemmen te beginnen. Het is niet alleen een geweldige manier om je fysieke grenzen te verleggen, maar ook om je mentale kracht te testen. Zwemmen biedt een complete lichaamsworkout en versterkt je focus en doorzettingsvermogen. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, het is een uitstekende kans om jezelf uit te dagen en te groeien, zowel fysiek als mentaal.

Sijbren:

Borstcrawl het lijkt zo makkelijk als je het andere ziet doen, maar ik ging met schoolslag toch echt sneller dan met de borstcrawl. Ik vroeg mij al jaren af hoe dat dan weer kon. Toen kwam de NPSB cursus borstcrawl voor beginners langs. Even getwijfeld of dat niet teveel gedoe was, maar drie keer naar Amersfoort overdag is prima te doen. De eerste dag was de basis, maar bij de tweede en zeker op de derde laatste dag viel de puzzel van het geleerde stukjes bij elkaar.

Ik kwam erachter dat niet het zwemmen, maar het bijbehorende ademhalen, lastig was. Dit omdat wij helaas geen kieuwen hebben. Voor mij was de ademhaling het probleem bij deze zwemslag. Het getuigd wel van bijzonder vakmanschap van zwemtrainer Edwin. Dat hij dat vanaf de kant, tussen 15 door elkaar zwemmende politiemensen, ontdekte waar een ieders verbeterpunten zaten. Ik kijk al uit naar de volgende clinics. Babette bedankt voor de organisatie en de uitstekende verzorging.

Sylvia:

Wat was de borstcrawl cursus leuk! Enthousiaste trainers, perfecte organisatie met een goede verzorging en een groep leergierige zwemmers. Hartstikke leuk en leerzaam, hopelijk volgend jaar naar de gevorderde groep 😊

Tessa:

Ik heb drie hele mooie cursusdagen mee mogen maken. Het mail contact verliep al heel prettig. Tijdens de dagen zelf gaf Babette ons allemaal een warm welkom. Ik zat in het groepje van Edwin. Ik heb veel geleerd en tips gekregen. Ondanks de grote van de groep, heb ik niet het idee gekregen dat ik geen persoonlijke aandacht heb gekregen. Bedankt voor het organiseren en de leuke dagen.

Urmila:

Heel veel dank voor het organiseren. Ik denk dat je wel iedereen hebt gesproken...al was het voor de thee, koffie en cake die elke keer weer klaar stond 😊 Erg fijn dat ook de mogelijkheden hiertoe zijn binnen de organisatie. Ondanks dat ik een absolute beginner was en de conditie weer moest opbouwen, heb ik met veel plezier meegedaan aan de cursus. Van een plankje tot flippers en de potloodsprong etc in eigen tempo binnen het vrij intensief tijdsblok van anderhalf uur maakte het zo leuk. De instructies voor de zwemslagen gaf Edwin goed door, maar was je net gewend aan de ene slag....dan kwam de andere slag er aan 😊 Kortom, ik kijk met veel plezier terug en heb steeds meer zin om te gaan zwemmen. Ik raad elke collega aan om hieraan mee te doen als de mogelijkheid zich voordoet.

Wim:

Gisteren was het alweer de laatste dag van de 3-daagse 'Zwemcursus-Borstcrawl', zoals die gegeven werd in februari-maart-april door de NPSB-Zwemmen in zwembad Amerena in Amersfoort. Trainingen waar ik in december, toen ik mij opgaf, naar uitkeek om te gaan doen. En nu kan ik zeggen: "Het waren 3 fantastische dagen", met de nodige verrassingen en daarna persoonlijke vooruitgang in de techniek en het plezier in de borstcrawl. Ik meende dat ik lekker kon zwemmen...., totdat trainer Edwin de bewegingen van de borstcrawl ging ontleden en iedere deelbeweging afzonderlijk liet trainen om daarna weer te bundelen tot de volledige borstcrawlbeweging, maar dan uitgevoerd volgens de laatste kennis van de techniek en wijze van uitvoering. Maar tot het zo ver was, had ik al de nodige 'error's' in mijn systeem. Ik moest namelijk weer na gaan denken over de bewegingen, en dan gaat het eerst FOUT!, en zijn er weer aanwijzingen van Edwin nodig geweest voordat het goed ging. Nog zo iets: Ik moest leren om ook links adem te halen, terwijl ik alleen maar rechts gewend was. Het heeft een flink aantal trainingen tussendoor geduurd voordat ik me daar comfortabel bij voelde. Maar gisteren kwamen alle opnieuw aangeleerde technieken weer samen bij de afsluitende dag van de zwemcursus, met bij mij de ervaring dat ik hier echt veel aan gehad heb. De cursus was intensief, heel leuk en heel leerzaam om te doen, en dat met een leuke groep leergierige collega's! Ik ga hier zeker verder mee, met in de nabije toekomst nog de 'Open-water-clinic' en de 'Zeezwem-clinic', en mogelijk in de verdere toekomst deelname aan zwemwedstrijden en/of zwemtochten. Heel veel dank aan de NPSB-zwemmen en in het bijzonder aan Babette, die dit allemaal geregeld en begeleid heeft !!

