

# Vinslagen

*Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.*

[Inleiding](#)

[Uitvoering](#)

[Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

## Inleiding

Met je vinnen doe je als duiker twee dingen: je gebruikt ze om je voort te bewegen door het water én je gebruikt ze voor je balans onder water. Het gemak waarmee je je vinnen gebruikt heeft dan veel effect op je duik!

In je 1\*-duikeropleiding leer je je vinnen op een verantwoorde, veilige en efficiënte manier te gebruiken.

- Verantwoord: je beheerst een goede techniek, zodat je zo min mogelijk stof opwerft en geen onderwaterleven kapot maakt door onhandige *moves*
- Veilig: vinnen zijn niet gemaakt om op te lopen. Doe dat dan ook niet, zeker niet met een zware duikuitrusting om!
- Efficiënt: door je zware duikuitrusting heb je zonder vinnen onder water helemaal geen balans en tol je in het rond. Je leert eerst en vooral hoe je je vinnen gebruikt om onder water in balans te blijven. Daarnaast leer je ook hoe je je efficiënt voortbeweegt met vinnen. Ten slotte leer je hoe je met verhoogde inspanning kan zwemmen als de omstandigheden dat noodzakelijk maken.

## Uitvoering

- De vinslag die je leert is de beenslag die je gebruikt bij de borstcrawl
- De slagbeweging moet voornamelijk vanuit de heup komen, met een beperkte buiging van de knie.

## Hier gaat je instructeur op letten

- Of je slag efficiënt is. Een onjuiste beenslag (fietsen) is vermoeiend en leidt tot een beperkte voorstuwing.
- Of je de slag op een juiste diepte uitvoert. Als je deze beenslag te dicht bij de bodem uitvoert, kan dat leiden tot veel stof en/of schade. Je moet de vinslag dan wat 'kleiner' maken of meer afstand nemen van de bodem.

[Terug naar boven](#)