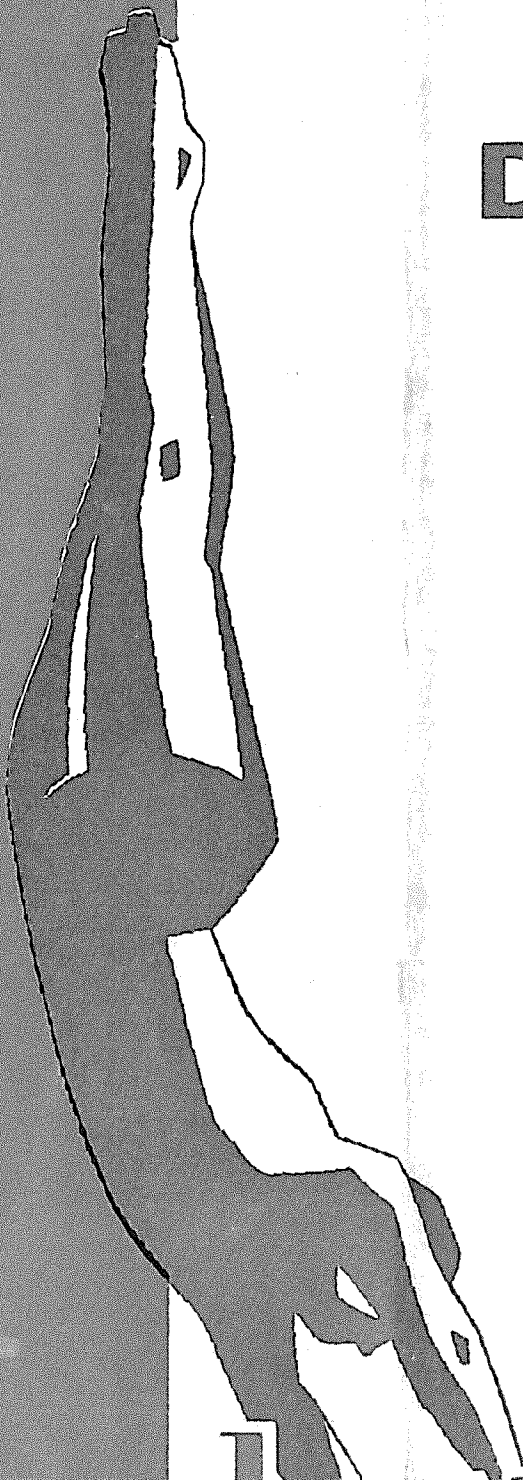




D. W. R. ORGAAN

Sekretariaat: H. Willemze
Langendijkstraat 9 rood
HAARLEM

7

7-162

de water rat

Haarlemse Zwem- en Poloclub „DE WATERRATTEN”

OPGERICHT 23 JULI 1922.

Sekretaris: H. Willemze, Langendijkstraat 9 rd. - Haarlem - Telefoon 17984
Penningmeester: R. de Leeuw, Weteringstraat 13 - Haarlem - Telefoon 61868
Zwemsekretaris: Mej. A. Drogtop, Slachthuisstraat 70 rd - Haarlem - Telefoon 19025
Polosekretaris: H. van Hemert, Kloosterstraat 101 - Haarlem - Telefoon 57233
Medisch adviseur: W. H. Brouwer, arts.

OEFENUREN;

Zomers in de zweminrichting aan de Kleverlaan, op maandag van 19-21 uur.
In de inrichting aan de Houtvaart, op woensdag van 19-21 en vrijdag van 20-21 uur.
Gedurende de wintermaanden wordt geoefend in het Sportfondsenbad op dinsdagavond
adspiranten van 18.15—19.10 uur, ouderen van 19-20 uur.

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december.

Eventueel bedanken moet schriftelijk geschieden vóór 1 december bij de sekretaris (Langendijkstraat 9 rd). Indien het bedanken plaats heeft na 1 dec. is de volle contributie over het volgende verenigingsjaar verschuldigd. De contributie bedraagt voor herenleden van 18 jaar en ouder f 7.—, herenleden 16 en 17 jaar en damesleden van 16 jaar en ouder f 5.50, adspirantleden tot en met 15 jaar f 4.—. Donateurs(trices) minimum f 4.—.
Giro 32 82 74 t. n. v. de H. Z. en P. C. „De Waterratten te Haarlem.

Verkrijgbaar op de oefenuren

D. W. R. Badpakinsignes f 1.25
D. W. R. Speldjes f 1.00
D. W. R. Fietsvlaggen f 1.00
D. W. R. Reglementen f 0.25
Waterpolo-spelregels f 0.25

Speelt U al in de sport-toto ?

Inschrijfkaarten, óók voor niet-leden, à f 1.50 verkrijgbaar bij:

Mevr. J. Kerkhoff-Regter
Burgwal 54 - Tel. 11074

U stelt door bij D. W. R. te poolen de vereniging in staat meer geld beschikbaar te stellen voor de training.

de Waterrat

OFFICIEEL ORGAAN van de Haarlemse Zwem- en Poloclub "DE WATERRATTEN"
Opgericht 23 juli 1922

40 JAAR D.W.R.

Als een vereniging wordt opgericht, is een van de dingen die je je eigenlijk nooit daarbij afvraagt, hoe lang zullen we blijven bestaan. Je vraagt je in de eerste plaats af hoe kunnen we het doel dat we willen bereiken verwezenlijken. Nu dat lag voor de oprichters van De Waterratten voor het grijpen. Bevordering van de zwem- en waterpolosport in clubverband. Daar moest naar gestreefd worden. We hadden in Haarlem een paar openluchtzwembaden en bovendien was de zee dichtbij. Dus men ging aan de slag. Onze eerste voorzitter, de heer Van Leersum, nam de training op zich en al spoedig groeide het aanvankelijk kleine clubje enthousiastelingen uit tot een vereniging van behoorlijke omvang. Allen waren jong en we wisten direct in de beginjaren enkele behoorlijke successen te bereiken, zodat we vrij regelmatig in het nieuws verschenen. Tussen de leden bestond een hechte band en groot was ook de bereidheid om elkaar te helpen. Ook buiten het zwembad bleef het contact goed en regelmatig kwam men bij elkaar, puur uit gegroeide onderlinge vriendschap. Geld moest er komen. De koppen werden bij elkaar gestoken en al spoedig kon de eerste kienavond van start gaan. Ook kwam er een soort kermis met een groot aantal attracties. Een dansclub werd gevormd. Enfin, de vereniging gonsde van leven.

Maar nu 40 jaar later. Hoe staat de zaak er nu voor. Neen, we kunnen niet zeggen dat het jeugdig enthousiasme van de beginperiode nog in volle omvang aanwezig is. Met het klimmen der jaren verloren we enkele prominenten. Het was moeilijk hun plaatsen door anderen te laten vervullen. Maar er werd doorgewerkt. Perioden van neergang en opgang maakten we door. De oorlog gooide roet in het eten, maar nauwelijks was die afgelopen of we gingen weer full speed van start. Nieuwe plannen werden er gemaakt. In de vakanties trokken we er op uit. Naar Saarland, Duitsland, Zwitserland. Maar we kregen ook in de sport de terugslag te verwerken van de opkomst van nieuwe technische vindingen als radio en in de laatste tijd de televisie. De belangstelling voor de zwemsport kwam wat in het gedrang. Het leven vroeg meer van de leden dan voor de oorlog. Maar we bleven leven en plannen maken. Ook nu nog. Nieuwe wegen worden gezocht. Hierbij bleef ook de KNZB niet achter. Kijk maar naar het aantrekken van de bondscoach. Wij willen ons partijtje mee blijven spelen in de nationale- en zo mogelijk internationale zwem- en polosport.

Al zijn de moeilijkheden soms zeer groot, toch geven we de moed niet op. We zijn nog niet oud en nog zeker niet in het stadium dat we min of meer op onze lauweren kunnen gaan rusten. We willen vooruit en daarvoor hebben we Uw aller steun en medewerking nodig. Al zijn we misschien met onze 40 jaren wat straminde botten geworden, help mee de machine op volle toeren door te laten draaien en er aan mee te werken dat we zo mogelijk bij ons halve eeuwfeest weer tot de top van ons land behoren.

We zijn blij dat we vier decennia lang Uw steun en belangstelling hebben gevonden en hebben mogen werken in het belang van de zwemsport. Maar we moeten verder vooruit. Daarom hopen wij dat we ook in de komende jaren met Uw onmisbare steun

deze sport, die ons allen lief is, verder mogen brengen en op die plaats brengen die ze in ons waterrijke land verdient. We zijn een land van water. Veel hebben we op internationaal peil de wereld kunnen laten zien. Denk maar aan onze dijken en de Deltawerken. Vaak heeft de wereld onze zwemmers en zwemsters op de top zien staan. Die plaats zijn we waard, maar we zullen ervoor moeten vechten die te behouden. Ook al is DWR dan maar een klein onderdeel van het geheel, toch moeten we er aan meewerken dat we de eer van ons land hoog blijven houden. Daarom nu niet stil blijven staan, maar met volle kracht vooruit.

L.M.

NIEUWE LEDEN

Johanna S.M. van Grinsven	geb. 23-2-1948	Fr. Schubertlaan 71	Heemstede
David Wesselius	geb. 20-9-1949	Allanstraat 63	Haarlem
Nienke J. Serné	geb. 12-3-1955	Mar. Philipsplantsoen 12	Haarlem
Hendrina A. de Boer	geb. 2-9-1947	Badhuisstraat 33	Haarlem

Bezwaren tegen deze kandidaten moeten binnen 14 dagen na verschijning van dit nummer van ons maandblad schriftelijk bij de secretaris worden ingediend. Mochten bovengenoemden binnen drie weken na verschijning van dit nummer van het clubblad geen afwijzend bericht hebben ontvangen, dan zijn zij als lid onze vereniging aanvaard.

FAMILIEBERICHT.

Van ons lid Ko Wisker ontvingen we bericht dat hij zich op 24 juni j.l. heeft verloofd met Thea van den Bosch. Hoewel wij dit ook reeds op andere wijze hebben gedaan, wensen wij hen ook langs deze weg namens onze vereniging van harte geluk met deze door hen genomen stap. We hopen beiden nog vele jaren te zien in de kring van onze club, medewerkend haar kleuren hoog te houden.

ZWEMMEN

Op 18 juni j.l. konden we in de dagbladen lezen, dat onze Gerda Drogdrop was gekozen in onze nationale zwemploeg die op 7 en 8 juli in Rhenen de strijd zou aanbinden met onze watersportvrienden uit West-Duitsland. Dit bericht deed ons echt weer eens goed, niet alleen omdat de naam van DWR op internationaal niveau weer eens genoemd werd, maar bovenal omdat het hier Gerda betrof. Zij die haar kennen weten welk een inspanning zij zich getroost om in de zwemsport te komen bij onze grote nationale cracks. Maar na een werkelijk jarenlange training is zij er in geslaagd zich een plaats te verwerven in onze landenploeg. Misschien zijn we wat chauvinistisch, maar we menen op grond van wat we zelf van haar prestaties op de televisie hebben kunnen waarnemen, te mogen zeggen, dat zij zich in dit internationale gezelschap knap heeft gewaard. Samen met Ria van Velsen, Marjan Heemskerk en Ineke Tigelaar wist zij op de 4 x 100 m wisselslag estafette de zege in het Nederlandse kamp te brengen. Proficiat Gerda en blijf stug volhouden. We hopen je nog vaak terug te zien bij onze nationale vertegenwoordigsters.

Al heeft de zomer dit jaar meer het karakter van een vroege herfst, toch was er nog één avond waarop het een genoegen was in een zwembad aanwezig te zijn. Dit was op zaterdag 23 juni, toen in de zweminrichting aan de Houtvaart door HVGB de vierde ontmoeting in de zwemcompetitie van de Kring Haarlem plaats vond. Helaas zagen we hier maar weinig leden van onze vereniging op het appel. Dientengevolge kunnen we ook maar van één succes melding maken. Op de 200 m vlinderslag heren hield Rob Terpoorten onze kleuren hoog, door met 2 min. 51 sec. beslag te leggen op de derde plaats. Probeer je oude vorm van een paar jaar geleden nog eens terug te vinden Rob, want al zal het niet mogelijk zijn een bedreiging te worden voor Johan Bontekoe, een tweede plaats op dit nummer in de kringcompetitie ligt toch echt wel binnen je bereik. Laat ons hart niet te vergeefs vol verwachting kloppen.

Een heel bijzonder cachet hadden op 14 juli de wedstrijden om het kringkampioenschap van Haarlem op de 1500 meter vrije slag. Hier zagen we bij de dames een enerverende strijd tussen Lize Remer van HPC en onze Gerda Drogdrop. Vele banen lang ging de strijd gelijk op, dan de een dande anderweer met handslag voor. Doch nauwelijks had Lize een voorsprongetje genomen of Gerda kwam terug. Geen duimbreed gaven ze elkaar toe, totdat tegen het einde Gerda over de langste adem bleek te beschikken en de titel voor 1962 binnen wist te halen in de tijd van 22 min. 49,4 sec. Lize Remer werd hier op schitterende wijze tweedemet een achterstand van precies 1 sec. Hoe vinnig het duel tussen deze rivalen was bleek ook duidelijk uit het feit dat nummer 3 finishte in de tijd van 24 min. 10,6 sec. Wie bij de heren op dit nummer beslag zou leggen op de titel was in feite reeds een uitgemaakte zaak. Een werkelijke concurrent voor Johan Bontekoe is er in de kring niet. Voor hem was het dus een strijd tegen het horloge, dat een eindstand aangaf van 18 min. 59,9 sec. Nummer 2 in deze strijd bereikte een tijd van 21 min. 28,2 sec. In de wedstrijden om deze titel zagen we onze vereniging vertegenwoordigd met twee zwemmers, n.l. Henk van Hemert en Jaap Bood. Deze wisten in de genoemde volgorde beslag te leggen op de 5e en de 9e plaats in onderscheidenlijk 22 min. 14,2 sec. en 23 min. 11,4 sec. Niet onverdienstelijk heren, maar het kan nog sneller.

De volgende dag organiseerde DWT in het bad aan de Kleverlaan de 6e kringontmoeting. In het algemeen werd hier enthousiast gezwommen en desfeer rond deze wedstrijden was die van een gezonde rivaliteit. Hier zagen we op de 400 m vrije slag dames Gerda Drogdrop op de eerste plaats eindigen in 5 min. 42,8 sec. Haar tegenstandster van de vorige avond werd ook hier tweede, doch nu met een achterstand van 16,6 sec. Bij de 400 m vrije slag zagen we met 26,5 sec. achterstand op Johan Bontekoe Henk van Hemert beslag leggen op de tweede plaats met een tijd van 5 min. 24,9 sec. Goed zo Henk, blijf volhouden. Marisca Wildschut veroverde bij de 100 m vrije slag meisjes afdeling II de derde plaats in 1 min. 21,4 sec. Tenslotte zagen we nogmaals Henk van Hemert in de prijzen vallen door als derde te eindigen op de 50 m vrije slag heren C klasse met een tijd van 28,8 sec.

U ziet het, zowel onze dames als de heren zijn in de running, ook al hebben ze nog niet allemaal de top bereikt. Laten we met elkaar afspreken dat we niet zullen rusten met het verbeteren van onze prestaties voordat we over de gehele linie met een breed front in de top van de kring en onze nationale zwemwereld zijn vertegenwoordigd. Al blijft het weer ook benedende zomerse verwachtingen, laat je er niet door afschrikken en train door. Zonder de nodige inspanning bereik je niet de grootste vorm.

L.M.

WATERPOLLO

Het eerste zevental van onze dames won de wedstrijd tegen Swift in Den Haag met 9-1.

Op 18 juni kregen onze dames in het zwembad aan de Kleverlaan Die Haghe uit Den Haag op bezoek. Miep Sint opende de score in deze wedstrijd, die geheel in handen van DWR bleef. In de eerste speelhelft brachten onze dames de stand reeds op 8-0 met treffers van Miep Sint (4), Rie Thuis-van Veen, Gerda Drogdrop (2) en Joke Drogdrop. Greet Pennarts-Zieren die bij ons de plaats onder de doellat innam had in deze wedstrijd weinig moeite met de spaarzame schot die het team van Die Haghe op haar afvuurde. In de tweede helft van deze strijd maakten Joke (2), Gerda en Alie Drogdrop het dozijn doelpunten voor de onzen vol.

Diezelfde avond zagen we in hetzelfde veld onze herenploeg de strijd aanbinden met De Vest uit Naarden. Deze wedstrijd droeg een nogal fors karakter, want onze bezoekers speelden nogal zwaar op de man. Het was ondanks dat een spannende wedstrijd waaraan onze mannen hun handen vol hadden. Hoewel Boy van de Bogaerde de onzen een voorsprong van 2-0 wist te bezorgen kwam de ruststand toch met een gelijke stand van 2-2. In de tweede periode gingen onze heren vlot van start en wisten op doeltreffende wijze in korte tijd door doelpunten van Boy (2) en Jaap Bood de stand op 5-2 te brengen. Kort voor het einde maakte onze verdediging een fout die onmiddell-

lijk door De Vest werd afgestraft met een tegenpunt, zodat de strijd eindigde in een overwinning voor de onzen (5-3).

Van de strijd van ons 2e team tegen Swift 2 uit Den Haag is ons alleen de eindstand bekend, namelijk een overwinning met 6-2.

Tenslotte kunnen we nog vermelden dat onze dames het Haagse ZIOS de baas bleef met 7-3.

Tot nu toe dus goede resultaten ondanks, of moeten we zeggen dank zij de slechte weersomstandigheden. In ieder geval wordt er hard gevochten om een goede klassering in de competitie te bereiken. Volhouden dames en heren; grijp zo mogelijk de top.

Dat de koude zomer van dit jaar ook de KNZB met ernstige zorgen vervult is ons o.a. gebleken uit een krantenbericht, waarin wordt medegedeeld dat de langdurig heersende koude de zomercompetitie voor waterpolo danig in de war heeft gestuurd. Hoewel de achterstand in het af te werken programma reeds zeer groot is, heeft de sportcommissie van de bond toch besloten om de competitie normaal te laten uitspelen. Komt men met de afwerking van het programma in open baden niet gereed, dan zal deze zo nodig worden voltooid met wedstrijden in overdekte baden.

L.M.

DWR-HZC

In een spannende wedstrijd hebben de DWR-heren het nog ongeslagen HZC het eerste verliespunt bezorgd. Vooral het grote enthousiasme bij de DWR-ploeg droeg er toe bij dat de punten werden gedeeld. Hadden onze heren Vrouwe Fortuna iets meer aan hun zijde gevonden, een zege zou het resultaat zijn geweest. Het vertoonde spel is evenwel niet van dien aard dat we luidruchtig hoera kunnen gaan roepen; het plaatsen kan nog veel beter, terwijl ook aan de techniek nog veel geschaafd dient te worden. De tactiek behoeft ook een opfrissertje, want de 2-0 voorsprong na 2 periodes opgebouwd, had in de derde periode niet in een 2-3 achterstand moeten resulteren. Een coach voor ons eerste herenzevental, die de te volgen tactiek voor de wedstrijd en tijdens de rustpauzes duidelijk uiteen zet is een eerste vereiste. Ook aan te bevelen is een goede regeling wat betreft het wisselen van spelers, omdat het m.i. niet mag voorkomen dat een speler die drie periodes gespeeld heeft de vierde periode gehandhaafd wordt, terwijl een speler die slechts één periode heeft meegedaan het water weer voor de kant moet verwisselen. Een prettige gewaarwording voor deze speler zal het beslist niet geweest zijn! Genoeg commentaar en nu de wedstrijd op zichzelf bekeken.

DWR trok direkt na het beginsignaal in gesloten formatie op het vijandelijke doel af. Jan Sint die de bal goed geplaatst zag, gaf de HZC-keeper met een daverende omhaal voor de eerste maal het nakijken. Pim Jansen die nog te veel zijn mond in plaats van zijn ongetwijfeld aanwezige waterpolo capaciteiten gebruikt, werd na deze treffer het water uitgezonden. Even later mochten ook Jaap Bood en zijn tegenstander het duel van buiten het speelveld aanschouwen. Nu kreeg de DWR-verdediging het zwaar te verduren, maar met de uiterst bekwaam en beheerst spelende Ferry Hagen aan het hoofd wisten onze mannen de voorsprong te behouden. Het was verder aan het goede keeperswerk van Hans van der Booren te danken dat HZC de talrijke aanvallen niet doeltreffend kon afronden. Onze jeugdige doelverdediger heeft zich in deze wedstrijd goed teweer gesteld en daarmee nog eens duidelijk onderstreept dat hij de plaats onder de lat in het eerste zevental waardig is. Bij één van de H.Z.C.-schoten ontstond er even gevaar, maar koel berekend samenspel tussen Ferry Hagen en Hans van der Booren deed de kansen keren, aangezien eerstgenoemde de bal uitstekend naar de geheel vrij liggende Jan Sint plaatste, die de HZC-doelwachter met een strak en hard schot voor de tweede maal deed vissen. De tweede periode gaf een wisselend spelbeeld te zien en alleen enkele DWR-schoten die het houtwerk beukten konden genoteerd worden. In de derde periode kwam HZC overrompend opzetten en snel was de stand tot 2-2 teruggebracht, ja men wist zelfs door een goed genomen strafworp een 2-3 voorsprong te bewerkstelligen. Naarmate de vierde periode vorderde steegde spanning, doordat enkele kansen om de achterstand tenminste(!) in een gelijke stand om te zetten door de onzen middels overhaast schieten om zeep gebracht werden. Eén minuut voor het einde kreeg DWR

een spelersmeerderheid, welke vlak voor het eindsignaal op doeltreffende wijze werd uitgebuit. Al met al een matige wedstrijd waarin door spanningen enthousiasme veel vergoed werd.

V.K.

WENEN

Nog even geduld en dan is het werkelijk zo verdat onze deelnemers en deelnemers aan de sportvakantie in de bus stappen om hun reis naar Wenen te beginnen. Kijken we op de weerkaarten van de laatste tijd, dan zien we dat daar de temperatuur altijd nog heel wat aantrekkelijker is dan hier vlak aan de kust, ook al zijn de voor Oostenrijkse begrippen zomerse dagen daar dit jaar ook te tellen. Maar ik geloof toch dat we allemaal met een gemiddelde temperatuur zoals daar van omstreeks 25 graden toch dubbel en dwars tevreden zullen zijn.

Wist U dat je in Wenen aan de staaf op de Ringturm dagelijks kunt zien welk weer verwacht kan worden?

Laten we er in ieder geval op hopen dat onze vakantiegangers het goed treffen met het weer en mocht er eens een regendag tussendoor lopen, dan behoeft U niet bang te zijn dat ze zich zullen vervelen, want er zijn niet minder dan 224 bioscopen en cineacs.

Wat het eten betreft hoeven onze sportambassadeurs niet bang te zijn, want de maaltijden worden zoveel mogelijk aangepast aan onze Hollandse magen, maar we zullen ook zeker de echte Wiener schnitzel en de Gulash niet onaangeroerd van tafel laten gaan.

A propos, onze deelnemers en deelnemers aan de zwemwedstrijden denken toch wel om hun sportkleding. Zorg dat die goed verzorgd is endat we ook later op de foto trots op jullie zijn. We hopen daarnaast natuurlijk op goede resultaten bij de wedstrijden. Daarom een kleine waarschuwing. Zorg ervoor ook lichamelijk in goede conditie te zijn, neem op tijd de nodige rust en let er op dat jullie niet zoveel eten en drinken dat jullie magen van streek zijn.

Tenslotte nog even repeteren wat er in de handbagage mee moet:

1. geldige grenspapieren.
 2. Nederlands, Duits en Oostenrijks geld in voldoende kleine specie, zulks om wisselmoeilijkheden te voorkomen.
 3. mondvoorraad (broodjes, fruit e.d.) voor de eerste reisdag.
 4. pyama en toiletartikelen voor de overnachting op de heenreis.
- Doe al het andere zoveel mogelijk in de koffer, die tijdens de reis in de afgesloten ruimte van de bus blijft.

Wij wensen allen die deze unieke reis gaan meemaken een voorspoedige tocht, mooi weer, een schat van indrukken en bovenal sportieve successen.

L.M.

UIT DE BRIEVEN VAN FORBES CARLILE

De vorige keer zijn we geëindigd met enkele aanwijzingen van onze Australische bondscoach over de juiste wijze van starten. Heeft U zijn aanwijzingen niet alleen op dit, maar ook op andere punten al eens geprobeerd in praktijk te brengen? We zijn erg benieuwd naar Uw ervaringen en hopen dat U ons hiervan eens iets wilt mededelen. Misschien kunnen anderen dan ook hiermee hun voordeel doen.

We komen nog even op de startsprong terug. In een van zijn laatste brieven wijst de heer Carlile er op dat hij bij de vele wedstrijden die hij nu in ons land heeft gezien veelal bij de start dezelfde fout wordt gemaakt. Als het lichaam naar het water neigt zwaaien de meeste zwemsters en zwemmers hun armen niet voldoende terug, met als gevolg dat het lichaam te weinig vaart krijgt. Ook wordt nogal eens vergeten dat bij de start de knieën licht gebogen moeten zijn en dat dezen pas bij de uiteindelijke afzet, dus als het lichaam reeds boven het water hangt, moeten worden gestrekt.

Ook heeft onze bondscoach geconstateerd dat het aantikken bij de finish nog dikwijls zeer slecht wordt gedaan. Het is reglementair toegestaan om ONDER water aan

te tikken. Meermalen wordt waargenomen dat de zwemmers vandeze gelegenheid geen gebruik maken en als gevolg van hun slechte schatting tot de finish, eerst nog een korte slag maken om dan pas met de andere hand boven het water aan te tikken. In dergelijke gevallen zal het practisch steeds mogelijk zijn om in plaats van nog een korte slag te maken, de hand onder water tegende finishmuur te plaatsen, wat in de meeste gevallen een tijdwinst oplevert van 0,4 sec. Zeg nu niet wat een drukte voor zo'n klein verschil. Bedenk wel dat ook die fractie van een seconde de overwinning kan betekenen. Bij de laatste olympische spelen in Rome bracht o.a. deze wijze van aantikken John Devitt de overwinning.

Maar tussen start en finish is er nog een zeer belangrijk punt dat de heer Carlile aan een nauwgezet onderzoek heeft onderworpen, namelijk het keerpunt. In het algemeen maken onze topmensen dit keerpunt goed wanneer het gaat over de vlinderslag, de rugslag en de schoolslag. Bij de borstcrawl wordt zijns inziens veelal een methode gevolgd die als verouderd moet worden beschouwd, niet alleen qua techniek, maar vooral uit een oogpunt van tijdwinst. Als regel rolt men hier eerst op de rug en dan worden de benen over het water geklapt. In de plaats hiervan beveelt hij de volgende methode aan. Probeer in de eerste plaats steeds bij een keerpunt met dezelfde hand aan te tikken, ongeveer 20 cm onder de wateroppervlakte met een volledig gestrekt lichaam. Op hetzelfde moment dat de hand tegen de muur wordt geplaatst, het hoofd omlaag werpen onder de schouder van de voorste arm. De andere schouder bevindt zich dan lager. Het lichaam wordt in de heupen gebogen en de gedeeltelijk gebogen benen worden nu over het water heen geklapt. Op hetzelfde moment dat de voetende muur raken, wordt snel afgezet en pas daarna teruggedraaid tot de ligging met het gezicht naar beneden. Aansluitend aan de afzet direct enige krachtige beenslagen maken en dan aan de wateroppervlakte terug komen voor het uitvoeren van de eerste slag. Deze z.g. "flip" wordt soms enigszins zijwaarts uitgevoerd. Wanneer het hoofd op de juiste manier omlaag geworpen wordt, zal de draai om de lengte-as op een zodanige manier worden uitgevoerd, dat op het moment van het afzetten het gezicht afgewend is van de muur waartegen werd aangetikt. Bij dit duikelkeren moet het lichaam niet als een bal in elkaar gebogen worden. Veeleer moeten de benen gedeeltelijk gestrekt zijn en moeten de knieën vrij boven water komen bij het overlappen. Deze wijze van nemen van het keerpunt moet zijns inziens in eerste aanleg niet direct vlak bij de muur worden geoefend, doch meer in het midden van het bad, waarbij in het bijzonder eerst de techniek van het draaien van het lichaam om de lengte-as de nadruk behoort te krijgen. Daarna behoren de andere onderdelen van het keren goed onder de knie te worden gekregen en tot slot volgendaan bij de muur de oefeningen in het aantikken met steeds dezelfde hand. Hij legt er de nadruk op, dat we nu niet moeten verwachten dat een ieder meteen in staat zal zijn dit "ideale" keerpunt te maken. In Australië heeft hij ervaren dat hiervoor een dagelijkse trainingsperiode van zo ongeveer 5 maanden nodig is. Daarom acht hij het van groot belang dat ook de jongeren reeds op 8 of 9 jarige leeftijd deze wijze van keren onder de knie krijgen, zodat het voor hen "een tweede natuur" wordt.

L.M.

De S P O R T T O T O

Al is dan op het ogenblik het voetbalseizoen gesloten, toch zien we al weer uit naar het volgende. Dit voetbalseizoen is namelijk de basis waarop de sporttoto is gebaseerd. Uit de gegevens die ons thans ter beschikking staan is gebleken, dat nog lang niet allen die de sport een goed hart toedragen, meewerken aan deze sporttoto, die een belangrijke bron van inkomsten voor de vereniging kan betekenen. Willen we volledig kunnen profiteren van de inkomsten die de sporttoto ook onze vereniging te bieden heeft, dan is het noodzakelijk dat we er naar streven dat alle leden van 18 jaaren ouders en hun familieleden hieraan meedoen. Blijf dus niet achter en help mede deelneemsters en deelnemers te vinden voor de toto op naam van DWR. U steunt hiermede de kas van Uw vereniging in belangrijke mate. U weet het, is de kas goed gevuld, dan zullen we in staat zijn ook hiervan onze zwemsters en zwemmers de vruchten te laten plukken in de vorm van training en goed materiaal. Werf dus deelnemers voor de toto. Aanmeldingskaarten en inlichtingen kunt U steeds verkrijgen bij mevr. J. Kerkhof-Regter, Burgwal 54, Telefoon 11074.

L.M.

LOCOMOTIEF



RALEIGH

NICO VAN SCHAGEN & ZONEN

GIERSTRAAT 40-42-44 — HAARLEM — TELEFOON 17768

Wilt U, behalve van het uitvoerig dagelijks nieuws ook volledig op de hoogte zijn met alle sportgebeurtenissen?

NEEMT DAN EEN ABONNEMENT OP

De Telegraaf

DE COURANT
Nieuws van de Dag

Kant.: Gr. Houtstraat 148 - Tel. 15951 - W. v. d. Ham

DRUKKERIJ EN
KANTOORBOEKHANDEL

P. PRINS

LANGE LAKENSTRAAT 2
TEL. 12278 - HAARLEM

OOK VOOR UW DRUKWERK

Voor levensvreugde en
gezondheid naar 't

SPORTFONDSENBAD

FREDERIKSPARK 14
Haarlem

Meer dan
84
Soorten kaas
R.ter Haar
Zijlstraat 84

H. van der VLERK & Zⁿ.
Vuurwerken

ZIJLSTRAAT 5

HAARLEM - Tel. 13554



AUTO-, MOTOR- EN BROMFIETS FINANCIERING

H. M. VELLINGA

van 't Hoffstraat 104 - Haarlem - Tel. 16794

Speciale tarieven
voor alle verzekeringen

Voor Uw **BOEKEN, SCHRIJF-, KANTOOR-**
en TEKENBEHOEFTE naar

BOEK- EN KANTOORBOEKHANDEL

Vulpennen
Ballpoints
Postpapier
Puzzles

HACO

Postagentschap

Spaarnwouderstraat 108-110
Haarlem - Telefoon 15020

Sporthuis WILLEMSEN

50 JAAR HENGELSPORT

**KAMPEERARTIKELEN
REGENKLEDING**

BOTERMARKT 46

HAARLEM

TEL. 16043

Vespa Fa. J. DE GRAAF

**KLEVERPARKWEG 2a - TEL. 61155
HAARLEM**

Uw gespecialiseerd Vespa-adres!

Corns. H. HARTENDORP

RIJWIELHANDEL

GIERSTRAAT 25, HAARLEM - TEL. 16651

**Rijwiel-, Motor- en Bromfiets-reparatie
Stalling**

WONINGINRICHTING

W. H. SPOOR

**LEIDSESTRAAT 4, HAARLEM
TELEFOON 16410**

**VLOERBEDEKKING, BEHANG, COCOS, TAPIJTEN
GORDIJNSTOFFEN, LUXAFLEX**

Gratis plaktafel voor zelfbehangers - Afranden 5 cent



**gezonde voeten
bij SPORT**

Zwem niet door met het zo hinderlijk-jeukende **zwemmers- of tussenteen-eczeem**. Het beïnvloedt vaak ongemerkt Uw prestaties, terwijl bovendien infectie-gevaaren U bedreigen. Doe er iets tegen! Volg het voorbeeld van zovele vooraanstaande zwemmers en gebruik regelmatig Decylon.

- **poeder** om de huid gezond en veerkrachtig te houden.
- **zalf** voor een snelle genezing
- **tinctuur** voor hardnekkige gevallen.

DECYLON



Verkrijgbaar uitsluitend
in apotheken en drogisterijen

N.V. Koninklijke Pharmaceutische Fabrieken o/f
BROCADES STHEEMAN & PHARMACIA

M. C. WILDSCHUT

Asphalthandel en Dakbedekkingen N.V.



Lange Herenvest 86
Telefoon 16132
HAARLEM

Privé-adres:
HEEMSTEDE
Telefoon 37983

Prinsengracht 258
Telefoon 32539
AMSTERDAM

LEO MEYERS

SANITAIR- EN METAALHANDEL N.V.

Korte Veerstraat 3 - Haarlem
Telefoon 15474-11623



**Wij zijn steeds kopers van oude
en nieuwe non-ferro metalen**