



BART SOONS, CARINE VERBAUWEN, PETER VAN GERVEN,
REINOUT VAN SCHUYLENBERGH

MET MEDEWERKING VAN



acco

Inleiding	8
Deel 1. Een nieuwe leerlijn zwemmen	9
Een overzicht	11
Drie bouwstenen	13
Drie vaardigheden	14
De eerste focus: doelmatig voortbewegen in het water	15
De vernieuwde zwembrevetten	16
Brede motorische vorming	16
Brevetten zwemveiligheid	16
De oefenstof in dit boek	18
Ordering van de oefeningen	18
Lessen opbouwen vanuit de fiches in dit boek	19
Deel 2. Oefenstof leren overleven	21
Evenwicht	22
Doelstelling uit een brevet	22
E1 Springen in (schouderdiep) water (afstoot bodem mag)	24
E2 Springen in diep water (geen afstoot)	26
E3 Springen in het water van op een hoogte (startblok)	28
E4 Stoppen en kantelen naar de rug (breedteasrotatie)	30
E5 Sterretje rug	32
E6 Kantelen naar de buik (breedteasrotatie)	34
E7 Sterren op de buik	36
E8 Afstoot stroomlijn	38
E9 Lengteasrotatie	40
E10 Kip aan het spit - 1 arm voor, 1 arm naast het lichaam - beide armen naast het lichaam	42
Verplaatsen	44
V1 Vuurtoren verticaal verplaatsen ter plaatse	44
V2 Watertrappen en 2x de dagen van de week opzeggen	46
V3 Verplaatsen op de rug	48
V4 Verplaatsen op de rug 6 m - 12 m	50
V5 Verplaatsen op de rug enkel met de benen - 12 m	54
V6 Verplaatsen op de rug enkel met de armen -12 m	56
V7 Verplaatsen op de buik 3 m	58
V8 Verplaatsen op de buik 6 m	60
V9 Verplaatsen op de buik 12 m - 25 m	62

Coördinatie	64
C1 Op de kant klimmen	64
C2 6x aquatisch ademen (3x traag – 3x snel)	66
C3 Door een hoepel zwemmen (hoepel op 2 m afstand van de muur, net boven het wateroppervlak)	68
C4 Onder een plank zwemmen	70
C5 Door een hoepel zwemmen (50 cm diepte)	72
C6 Ring opduiken	74
Deel 3. Aan de slag met de oefen fiches	77
Oefen fiches en clusters	79
Sprong in het water	81
Naar ruglig	81
Naar buiklig	81
Buiklig stroomlijn	81
Lengteasrotaties	81
Verticaal stuwen	82
Verplaatsen op de rug	82
Verplaatsen op de buik	82
Op de kant klimmen	82
Aquatisch ademen	82
Onderdoor duiken	82
Lesinhouden selecteren	83
Methode voor het selecteren van inhouden	83
Verdere uitwerking van de lessen	85
Voorbeeld lesinhouden	85
100 m brevetten en inleiding zwemslagen	88
Open water	89
Genormeerde zwemslagen	89
Lessen in parcoursvorm	91
Hulpmiddelen per thema	93
Evenwicht	93
Verplaatsen	95
Coördinatie	96
Tips bij het afnemen van brevetten	98
Elke opdracht heeft een vaste plaats	98
Geleidelijke opbouw	98
Samen oefenen	99
Huiswerk	99
Tot slot	101
Literatuur	101

A young girl with a pink swim cap and a colorful floral swimsuit is floating in a swimming pool. She is looking directly at the camera with a slight smile. The water is clear blue, and there are reflections of palm trees on the surface. The top of the image has an orange scalloped border.

***Deel 1:
Een nieuwe leerlijn
zwemmen!***



EEN OVERZICHT

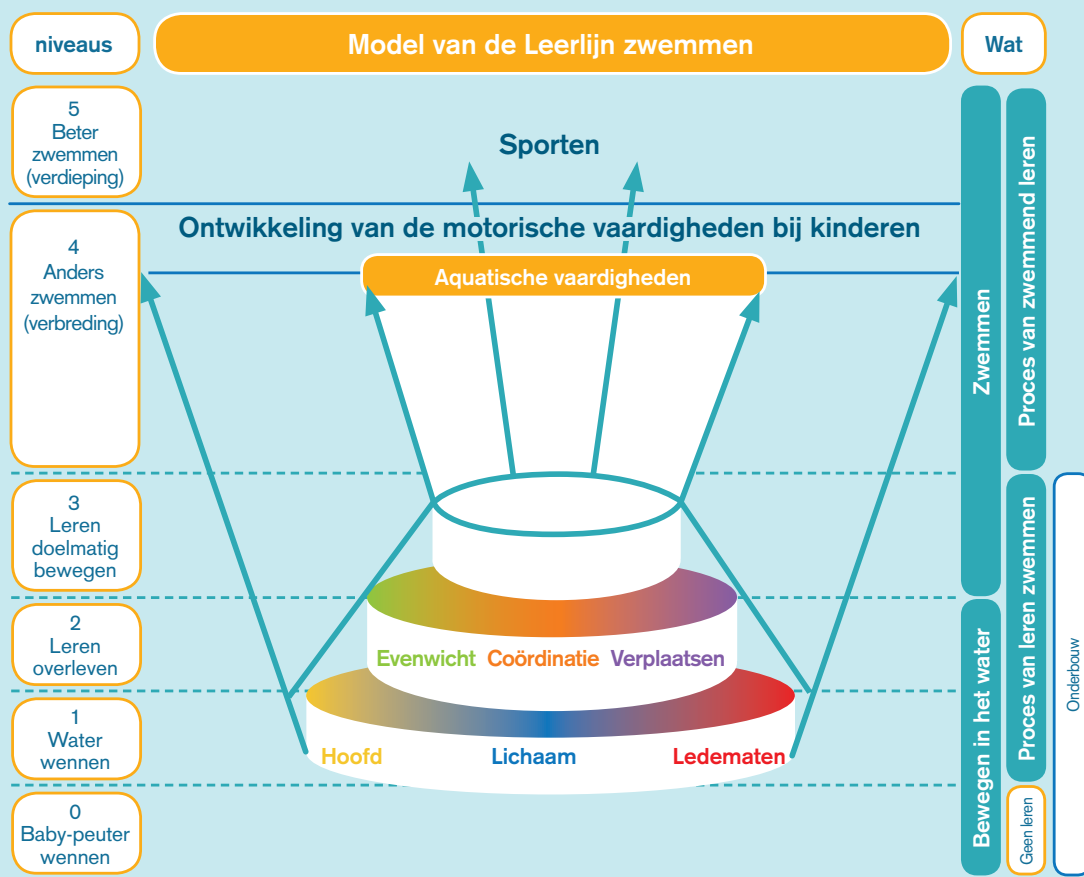
Zwemlesgevers weten dat het leerproces bij zwemmen in verschillende stadia verloopt. De klassieke leerlijn omvat drie fasen:

- van waterwennen
- via leren zwemmen
- tot zwemvervolmaking.

In de nieuwe leerlijn blijft de driedelige structuur behouden maar wordt er afgestapt van de traditionele nomenclatuur (Roelandt et al., 2014). De nieuwe leerlijn kent drie opeenvolgende fasen:

- van bewegen in het water
- via leren zwemmen (doelmatig leren bewegen in het water)
- tot zwemmend leren.

Met die indeling behouden we de herkenbaarheid voor hen die vertrouwd zijn met de traditionele opbouw, maar leggen we nieuwe accenten, zoals doelmatig leren bewegen in het water. We komen hier verder nog op terug.



Figuur 1. Model van een nieuwe leerlijn zwemmen (Roelandt et al., 2014).

In de fase 'bewegen in het water' kan het kind nog niet zwemmen. Als het kind deze fase succesvol doorlopen heeft, heeft het wel de noodzakelijke basis voor het latere 'leren zwemmen'. Die eerste fase vormt de basis van de leerlijn. We onderscheiden drie niveaus:

- baby- en peuterwennen als voorbereidend niveau, waarbij vertrouwen ontwikkeld wordt
- waterwennen, waarbij de bouwstenen voor het aquatische bewegen vooral in het ondiepe deel van het zwembad worden ontwikkeld
- leren overleven, waarbij aquatische vaardigheden in het diepe deel van het zwembad worden ontwikkeld.

Die onderbouw (die wordt vergeleken met een bruidstaartachtig model) leidt tot het doelmatig leren bewegen in het water, een belangrijk stadium in het proces van leren zwemmen. Tot voor kort werd dat proces opgedeeld in twee delen: watergewenning en leren zwemmen. Nu omvat dat proces drie niveaus (figuur 2):

- waterwennen
- leren overleven
- doelmatig leren voortbewegen.

Figuur 2 illustreert hoe die extra stap ingevuld wordt door oefenstof te combineren waarbij elementen van zowel aquatisch ademen, stuwing als ligging aan bod komen. We spreken in deze fase nog niet over gereguleerde zwemtechnieken uit de competitie, maar wel over levensbelangrijke overlevingsvaardigheden. Kinderen die deze fase met succes doorlopen, kunnen leren om zich op een doelmatige manier voort te bewegen in het water en zijn zelfredzaam in het zwembad. Deze eerste tussenstap is een belangrijk moment in het zwemonderwijs. 'Doelmatig voortbewegen in het water' is dan ook de eerste focus.



Figuur 2. De nieuwe leerlijn zwemmen: van twee naar drie niveaus.

De leerlijn mag hier niet stoppen en gaat verder naar een tweede focus. De competitiezwemclub zal hier allicht kiezen om de gereguleerde zwemslagen aan te leren en te ontwikkelen, terwijl een triatlonclub eerder zal focussen op crawl en het openwaterzwemmen. Daarin kunnen organisaties eigen accenten en doelstellingen ontwikkelen. Verbreding en verdieping vormen de laatste clusters van de leerlijn en bieden kinderen de kans om zwemmend te leren.

Dit boek beschrijft de opbouw vanaf het waterwennen naar de eerste focus. 'Watersafety' of veiligheid op en rond het water is een relatief nieuw begrip in het leerproces. Het vertaalt de zorg van de ouders en staat hoog aangeschreven in vele internationale zwemprogramma's.

Drie bouwstenen

Om de classificatie van oefenstof eenvoudig en toch volledig te maken, gebruikt de nieuwe leerlijn drie lichaamszones, die verwijzen naar de drie fundamentele bouwstenen:

- het hoofd, met een link naar aquatisch ademen
- de romp, met een link naar een correcte ligging in het water
- de ledematen, met een link naar een efficiënte stuwving in het water.

Die drie lichaamszones gebruiken we niet alleen in de basis, maar ze blijven in het volledige leertraject een belangrijke rol spelen. Ze zijn zo fundamenteel dat we ze **bouwstenen** noemen. Bij de allerkleinsten bieden we oefeningen aan die rond één bouwsteen werken. In de volgende paragrafen gaan we dieper in op elk van die bouwstenen.

Het hoofd

Het hoofd in het water brengen is voor een jong kind niet evident en vraagt gewenning:

- **Inademen** onder water gaat niet. In een eerste reflex houdt het kind de mond dicht en blokkeert het de ademhaling. Geleidelijk aan leert het kind dat het onder water de mond kan openen en kan uitademen.
- Het water vervormt het zicht en de zichtbaarheid. In een eerste reflex knijpt het kind de ogen dicht, maar wanneer het kind de **ogen** opent, merkt het dat het kan kijken onder water. Het ziet er allemaal wat anders uit en het voelt wat raar aan, maar oriënteren lukt perfect. Als een kind boven water komt, heeft het de gewoonte om het water uit de ogen te wrijven. Tijdens het zwemmen is dat hinderlijk.
- De **oren** lopen vol. Veel zwemmers denken er niet eens over na dat er water in de gehoorgang komt. Toch zien we tijdens het waterwennen vaak kinderen die hun hoofd wel in het water durven te leggen, maar de oren nog even angstvallig boven water houden.
- Sommige mensen voelen zich ongemakkelijk als hun **haar** nat wordt.

De romp

De mens is voorbeschikt om verticaal voort te bewegen (lopen, springen ...). Maar in het water is net een **horizontale ligging** van belang om een goede stroomlijn te verzekeren. Door de opwaartse drukkracht van het water lijkt het alsof de zwemmer haast gewichtloos is. **Rotaties** verlopen veel vrijer in het water, een voorwaartse rol op het land kan veel

pijnlijker aflopen dan dezelfde rol in het water. Toch zullen kinderen, zelfs als ze al hebben leren rollen, dat niet onmiddellijk in het water doen. Een laatste factor is dat de romp ook **waterweerstand** ervaart. Die weerstand ligt vele keren hoger dan de luchtweerstand waarmee mensen doorgaans te maken krijgen, waardoor voortbewegen in het water veel trager verloopt dan op het droge.

De ledematen

Op het land gebruiken we onze onderste ledematen om ons voort te bewegen, in het water gebruiken we zowel arm- als beenbewegingen om ons te verplaatsen. Bovendien zijn onze ledematen gewoon om vaste steunpunten te hanteren, maar die ontbreken in het water. Hoewel we in het water waterweerstand ervaren, is het toch essentieel om die waterweerstand te leren gebruiken om vooruit te komen. Daarbij moeten we leren hoe de voeten en handen het best tegen het water worden afgezet om te **stuwen**.

Drie vaardigheden

De nieuwe leerlijn zwemmen start met het oefenen van de bouwstenen. Het heeft geen belang welke bouwsteen eerst aan bod komt, als ze maar alle drie voldoende aan bod komen vooraleer de tweede stap wordt gezet. In die volgende stap worden twee bouwstenen met elkaar gecombineerd. Wanneer twee bouwstenen in eenzelfde oefening aan bod komen, krijgen we een moeilijkere oefening. De oefenstof komt bijgevolg op een hoger niveau; een stapje dichterbij de eerste focus 'zwemmen'. Bij het combineren van bouwstenen wordt niet langer gesproken over bouwstenen of lichaamsdelen, maar over vaardigheden. Er bestaan drie soorten vaardigheden:

- evenwicht
- verplaatsen
- coördinatie.

We geven hierna wat meer informatie over elk van die vaardigheden.

Evenwicht

Wanneer het kind de bouwstenen **hoofd en romp** beheerst, kunnen oefeningen rond **drijven** aangebracht worden. Door het lichaam en het hoofd in het water te leggen ontstaat die mogelijkheid. In het begin kan het kind eenvoudig en ter plaatse drijven, maar uiteindelijk ook in beweging en in combinatie met ademhaling. De ledematen stuwen nog niet maar helpen geleidelijk aan wel met **stroomlijnen**.

Het evenwicht herstellen in het water gebeurt passief en door kleine correcties te maken. Door **rotaties** te gebruiken kan het kind ook het evenwicht herstellen of bewust verstoren.

Verplaatsen

Wanneer het kind de bouwstenen **romp en ledematen** beheerst, kunnen verplaatsingen ontstaan. Door het lichaam horizontaal te houden en met de ledematen te stuwen, kan het kind eenvoudige verplaatsingen op de rug of in hondjesslag uitvoeren. Het hoofd gaat nog niet volledig onder, al kan dat na een tijd wel eens gebeuren.

Coördinatie

Wanneer het kind de bouwstenen **hoofd en ledematen** combineert, ontstaat coördinatie. De armen helpen het hoofd om te komen ademen, arm- en beenbewegingen kunnen geoefend worden in combinatie met ademhaling en het kind kan gericht onder water naar voorwerpen duiken. De romp kan hierbij voorlopig nog ondersteund worden met drijfmid-delen of de romp kan in verticale houding zijn.

De eerste focus: doelmatig voortbewegen in het water

Zodra het kind de drie bouwstenen succesvol kan combineren, kan het de eerste focus bereiken. Die eerste focus noemen we: doelmatig voortbewegen in het water.

Vandaag promoot de nieuwe leerlijn zwemmen niet langer het gebruik van het klassieke 25 m brevet waarin enkel een verplaatsing wordt gevraagd. Watersafety wordt als eerste focus naar voren geschoven en bestaat uit tal van vaardig-heden.

Schematisch worden de bouwstenen voorgesteld in een cirkel (figuur 3). Op die manier kunnen alle bouwstenen elkaar raken. De drie bouwstenen bevinden zich in de buitenste schil. We illustreren dat met de drie hoofdkleuren: geel, blauw en rood. In de tweede schil combineren we twee onderliggende bouwstenen met elkaar en oefenen we een vaardig-hed. We naderen iets meer het doel van het leerproces. In de figuur is dat herkenbaar met de mengkleuren: groen, oranje en paars. Wanneer ten slotte de drie bouwstenen in één oefening samen aan bod kunnen komen, bereiken we het centrum van de cirkel. De drie bouwstenen succesvol kunnen combineren, is de eerste focus van de nieuwe leerlijn zwemmen: doelmatig voortbewegen in het water wordt mogelijk.

Het geven van een kleur klasseert een oefening duidelijk en overzichtelijk binnen die cirkels. We zien onmiddellijk of een oefening tot het 'waterwennen' (eerste schil - geel, rood of blauw) dan wel tot het niveau 'leren overleven' behoort (tweede schil - oranje, paars of groen). Om die reden krijgen alle oefeningen in dit boek een **kleurcode** die overeen- komt met de vaardigheid die in de oefening het meest aan bod komt.



Figuur 3. Bouwstenen van het leren zwemmen (Roelandt et al., 2014).