

ALH WSI 2

Water safety instructor
(lesgever zwem-ABC)



1.8. SAMENVATTING

Inhoud deel 3b

- Kennis over de doelstellingen en methoden van het zwemonderwijs
- Kennis en vaardigheden voor nodig zijn voor het opleiden van kinderen voor het Zwem-ABC
- Kennis over de organisatorische aspecten van het zwemonderwijs

Het examen

- competentieopdrachten
- stagemap met 5 beoordeelde lessen
- groepsgesprek

Om deel te mogen nemen aan het examen van deel 3B moet de cursist in het bezit zijn van de volgende certificaten:

- het bewijs van deelname aan deel 3A
- het C-diploma van het Zwem-ABC
- een geldig certificaat Zwemmend Redden voor zwembaden
- een geldig EHBO-diploma of een diploma gelijkwaardig daaraan.

Geslaagd deel 3b

Deel 3B wordt afgerond met een bewijs van deelname (uitgereikt door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ) wanneer alle competentieopdrachten behorend bij dit deel zijn ingeleverd en het gemiddelde cijfer voldoende (6,0) is, het cijfer voor de stage voldoende (6,0) is en het cijfer voor het groepsgesprek voldoende (6,0) is.

Je krijgt een herexamen, indien:

- Eén van de drie eindcijfers onvoldoende is en niet lager dan 5,0.

In alle overige gevallen ben je afgewezen.

Branchecertificaat certificeerbare eenheid 3, Lesgever Zwem-ABC (Water Safety Instructor)

Indien je in het bezit bent van een bewijs van deelname deel 2a/3a en deel 3b, ontvang je het branchecertificaat Lesgever Zwem-ABC (Water Safety Instructor).

Doelstellingen leren zwemmen

- zwemveiligheid
- toerusting.

door middel van een ongedeelde opleidingsweg

Logische opbouw

- van makkelijk naar moeilijk
- van grof naar fijn
- van kort naar lang
- steeds hogere eisen aan zwemveiligheid en toerusting.

8 Basiselementen

- te water gaan
- onder water
- drijven
- watertrappen
- draaien
- survival
- ademhaling
- voortbewegingsvormen: enkelvoudige rugslag
schoolslag
rugcrawl
borstcrawl

Eindtermen en examenprogramma's

- In de Bepalingen Richtlijnen en Examenprogramma's Zwemdiploma's (BREZ).
- Examenprogramma's die bestaan uit geïntegreerde opdrachten, waarin de geformuleerde eindtermen allemaal een plaatsje hebben gekregen.

Opleidingsweg

Voorbeeld opleidingsweg Zwem-ABC:

- **Verticale lijnen**
Van boven naar beneden wordt ieder basiselement logisch opgebouwd van makkelijk naar moeilijk. In de roze balken staan de eindtermen voor het A-, B- en C-diploma.
- **Horizontale lijnen**
Een geïntegreerde aanpak: aan alle basiselementen wordt tegelijkertijd, in een logische volgorde, aandacht besteed.
- **Voortraject en hoofdtraject**
Het voortraject is erop gericht dat een deelnemer ontspannen en op een veilige manier in en onder water kan gaan en zijn, zich kan oriënteren, 'watergevoel' krijgt en leert drijven.
Het hoofdtraject is erop gericht om technieken aan te leren en loopt tot en met het C-diploma.



2.8. SAMENVATTING

Algemene kenmerken

De voorbeeldopleidingsweg van het Zwem-ABC bestaat uit 2 grote delen, het voortraject en het hoofdtraject.

De doelstelling van het voortraject is dat de deelnemer zo veel ervaringen opdoet, dat hij of zij zich ontspannen en veilig in het water voelt en om kan gaan met alle aspecten van water.

Aan het eind van het voortraject kan de deelnemer zelfstandig en ontspannen drijven op rug en borst.

De keuze voor het voortraject vloeit voort uit de algemene theorie van leren in het water en de uitgangspunten van het Zwem-ABC. Het voortraject heeft drie belangrijke functies. Dit zijn:

- Wennen aan de nieuwe omgeving en het water.
- De eerste stap zijn op weg naar zwemveiligheid (en toerusting) en plezier in het bewegen in water.
- Ontwikkelen van de voorwaarden (basisvaardigheden) voor het voortbewegen in horizontale ligging (het aanleren van de zwemslagen).

Wennen aan de nieuwe omgeving

De belangrijkste voorwaarde om tot leren te kunnen komen is te zorgen voor een veilige situatie voor het kind. Vanuit deze veilige beginsituatie kan een kind gemotiveerd worden om te ontdekken, ervaringen op te doen, kortom te leren. Wanneer de ervaringen succesvol zijn (succeservaringen), groeit het zelfvertrouwen van het kind en de motivatie om verder te leren.

Elementen van de nieuwe omgeving

Bij de eerste zwemles moeten kinderen wennen aan de verschillende elementen van de nieuwe omgeving. Het gaat dan om:

- het zwembadgebouw
- de lesgever
- de andere kinderen in de groep
- veiligheid (letterlijk)

Jonge kinderen zijn lang niet altijd in staat om al alleen naar de les te gaan. Daarom kun je overwegen om de ouders tijdens de eerste zwemlessen voor jonge kinderen wel aanwezig te laten zijn en daarna de aanwezigheid langzaam af te bouwen. Het moment waarop de ouders er niet meer bij hoeft te zijn, wordt bepaald door de reacties van het kind.

Richtlijnen voor het voortraject

- Het zwembadgebouw leren kennen.
- Ontwikkelen van de relatie met de lesgever.
- Ontwikkelen van de relatie tussen kinderen.
- Creëren van een veilige situatie.
- Kind laten wennen aan zwemles zonder ouders.

Wennen aan het water

Wennen aan het water houdt in wennen aan de materie water en wennen aan veranderingen in het water. Dit zijn o.a.:

- Nieuwe informatie herkennen.
- Andere informatie leren verwerken.
- Evenwicht ontwikkelen.

Richtlijnen voor het voortraject zijn

- Wennen aan water over je lichaam.
- Voldoende tijd nemen om te oefenen en te herhalen.
- Veel variatie.
- Eerst ondiep, dan diep.
- Eerst verticaal, dan horizontaal.
- Ontwikkelen van watergevoel.

Eerste stap naarzwemmen is leuk!

De doelstellingen van het Zwem-ABC zijn zwemveiligheid en toerusting. Het voortraject wordt gezien als een eerste stap op weg naar zwemveiligheid en toerusting. Er wordt in het voortraject al gewerkt aan zwemveiligheid.

Met het leren zwemmen wordt een deelnemer 'toegerust' om deel te kunnen nemen aan vrije tijdsactiviteiten die zich in, aan, op en het onder water afspelen. Of een kind dit echt gaat doen is afhankelijk van het feit of hij zwemmen leuk vindt.

Leren met plezier wordt voor een groot deel bepaald door succeservaringen die worden beïnvloed door:

- Beginniveau.
- Gestelde eisen aan de beweging (opdracht).
- Stimulering en feedback van de lesgever.

Leren doe je ook met plezier als je gemotiveerd bent of wordt.

Kinderen leren het meest gemakkelijk, wanneer ze intrinsiek worden gemotiveerd. Motivatie is o.a. afhankelijk van:

- Succes.
- Materiaal.
- (Spel)opdrachten.

Richtlijnen voor het voortraject zijn o.a.:

- Streven naar succeservaringen.
- Steeds uitdagen tot nieuwe succeservaringen.
- Materiaal gebruiken.

2.9. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 2

OPDRACHT

2.01

VOORTRAJECT

- a. De docent vraagt om te reageren op de stelling: "Kinderen die in het bezit zijn van een puppydiploma hoeven niet deel te nemen aan het voortraject".
- b. Het doel van het voortraject is dat de deelnemers bewegingservaringen opdoen die er op gericht zijn dat een deelnemer ontspannen en op een veilige manier in en onder water kan gaan en zijn, zich kan oriënteren, door het opdoen van voldoende stuwervaringen 'watergevoel' krijgt en van verticaal tot horizontaal komt (leert drijven). Aan het eind van het voortraject kan de deelnemer zelfstandig en ontspannen drijven op rug en borst.

Waarom is het opdoen van deze bewegingservaringen in het voortraject een voorwaarde voor een succesvol verloop van de verdere opleidingsweg?
Geef zoveel mogelijk argumenten.

3.8.1. NADELEN VAN DRIJFMIDDELEN

Het belangrijkste nadeel van drijfmiddelen is dat ze de ervaringen die een kind opdoet in het water enorm beïnvloeden. Wanneer een kind een drijfmiddel draagt, is er eigenlijk sprake van een 'nieuwe situatie'. Het drijfmiddel beïnvloedt o.a. de ligging van het kind, het evenwicht en de opwaartse kracht. Hierdoor leert het kind niet omgaan met alle (nieuwe) aspecten van het water. Wanneer een kind dat een kurk om heeft diep inademt, zal hij het effect daarvan op de ligging in het water nauwelijks ervaren. Wanneer een kind een kurk of vleugeltjes draagt leert hij niet om het evenwicht rond de lengte- en breedte-as zelf 'te regelen'. Het drijfmiddel stabiliseert, waardoor een (kleine) beweging van het kind geen effect heeft op het evenwicht.

Geen klittenband

Ervaringen die worden opgedaan met drijfmiddelen leveren daarom nagenoeg geen bijdrage aan het verdere verloop van het leerproces. Je kunt ervaringen met drijfmiddelen niet gebruiken als klittenband. En uiteindelijk moet het kind de ervaringen toch uitvoeren zonder drijf- of hulpmiddel. Immers, de eindtermen van het A-diploma zijn geformuleerd zonder gebruik van een drijf- of hulpmiddel. Je zou kunnen zeggen dat ergens in de opleidingsweg een moment moet komen om het gebruik van drijfmiddelen 'af te leren'. Dit is niet erg effectief.

Kunstje

Wanneer een kind een drijfmiddel om krijgt, leert het wel om de zwemslag technisch juist uit te voeren, maar dit lijkt meer op het uitvoeren van een 'kunstje'. De beweging wordt wel uitgevoerd, maar het gebruiken en voelen van de stuwvlakken tegen de waterweerstand zal niet gemakkelijk (en snel en goed) gaan. Er is nog geen watergevoel ontwikkeld.

Diep water

Het gebruik van een drijfmiddel in diep water is niet te vermijden. Toch hoeft dat niet te betekenen dat de essenties van het voortraject niet kunnen worden bereikt. In hoofdstuk 6 deel 3b gaan we daar verder op in.

Ook in andere situaties waarin wordt gekozen om een drijfmiddel te gebruiken kunnen de nadelige effecten van het gebruik van het drijfmiddel deels worden gecompenseerd.

Door iedere les aandacht te besteden aan het opdoen van ervaringen zonder de drijfmiddelen wordt toch nog gewerkt aan de voorwaarden voor het verder leren zwemmen.



3.9. SAMENVATTING

Theoretische onderbouwing

Een belangrijke functie van het voortraject is 'het ontwikkelen van de voorwaarden (basisvaardigheden) voor het voortbewegen in horizontale ligging (het aanleren van de zwemslagen)'.

De genoemde beweringen zijn gebaseerd op de theorie van het motorisch leren. Door te kiezen voor een goede opbouw, een goede methode en de bijpassende lesinhoud zorg voor het juiste klittenband. Een methode is een stappenplan waarin stappen (een opbouw) in een bepaalde volgorde staan beschreven.

Klittenband in het voortraject

Het belangrijkste 'klittenband' van het voortraject is het watergevoel en het drijven. In het hele voortraject staat het ontwikkelen van een gevoel van veiligheid en ontspanning centraal. Er wordt gestreefd naar het opdoen van veel en veelzijdige ervaringen door alle basiselementen aan de orde te laten komen. Om

stappen in het voortraject te kunnen maken, heb je ervaringen (klittenband) van meerdere basiselementen nodig.

Het ontwikkelen van watergevoel

De essentie van voortbewegen in het water (goed leren zwemmen) is het zo klein mogelijk maken van de weerstand en het zo groot mogelijk maken van de stuwkracht. Het ontwikkelen van watergevoel draagt bij tot het vergroten van de stuwkracht.

Het is belangrijk om de waterweerstand in veel verschillende situaties op de stuwvlakken te leren voelen. Vandaar uit kan worden geleerd om de stuwvlakken op een goede manier te gebruiken. We noemen dat ook wel het ontwikkelen van het watergevoel.

In de opleidingsweg is het watergevoel van belang bij:

- de zwemslagen
- het evenwicht
- in het voortraject.

In het voortraject wordt gestart met het ontwikkelen van het watergevoel door o.a. gebruik te maken van de volgende richtlijnen.:

- alle stuwvlakken gebruiken.
- stuwvlakken zo gevarieerd mogelijk gebruiken.
- (indien mogelijk) opdrachten koppelen aan succes.
- stuwen steeds herhalen en toepassen (combineren).

Komen tot drijven

Komen tot drijven op rug en borst, op een ontspannen manier, is de belangrijkste doelstelling van het voortraject. De globale stappen om dit te bereiken zijn:

- onder de douche;
- te water gaan;
- lopen door het water (te water zijn);
- draaien om lengte- en breedte-as (verticale positie);
- uitblazen in het water;
- voortbewegen van verticaal naar horizontaal;
- onder water gaan oriënteren en voortbewegen;
- drijven;
- (horizontaal voortbewegen).

Je kunt deze opbouw niet als een vaststaand feit gebruiken.

De basiselementen in het voortraject

De genoemde stappen hebben verbanden met alle 8 basiselementen. Er zijn ervaringen en vaardigheden bij alle 8 basiselementen nodig:

- te water gaan.
- ademhaling.
- voortbewegingsvormen.
- onder water.
- draaien en watertrappen.
- drijven (zweven, zinken).
- survival.

Andere keuzes

In de Nederlandse zwembaden wordt lang niet overal gewerkt met de voorbeeldopleidingsweg. Vaak zie je de essenties van het voortraject wel terug, maar de belangrijkste verschillen die je tegenkomt in de praktijk hebben te maken met het moment in de opleidingsweg waarop wordt begonnen met het aanleren van de zwemslagen. In de voorbeeldopleidingsweg gebeurt dat na het voortraject. Maar in de praktijk gebeurt dat, om verschillende redenen, vaak eerder.

O.a. als gevolg van:

- grote groepen
- waterdiepte
- visie.

Drijfmiddelen

Kenmerkend voor de andere keuzes die je tegenkomt in de praktijk is dat er altijd (voor de hele groep of voor individuele kinderen) gebruik wordt gemaakt van drijfmiddelen. Er zijn verschillende nadelen van drijfmiddelen:

- ze beïnvloeden de ervaringen die een kind opdoet in het water enorm, ervaringen met drijfmiddelen leveren daarom nagenoeg geen bijdrage aan het verdere verloop van het leerproces;
- ze maken het mogelijk om de zwemslag technisch juist uit te voeren, maar dit lijkt meer op het uitvoeren van een 'kunstje', er is nog geen watergevoel ontwikkeld.

In diep water en in andere situaties waarin wordt gekozen om een drijfmiddel te gebruiken, kunnen de nadelige effecten van het gebruik van het drijfmiddel deels worden gecompenseerd. Door iedere les aandacht te besteden aan het opdoen van ervaringen zonder de drijfmiddelen wordt toch nog gewerkt aan de voorwaarden voor het verder leren zwemmen.

3.10. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 3

OPDRACHT

3.01

DOEL EN METHODE

- Lees de onderstaande (vertaalde) tekst van een methode van het zwemonderwijs van de Amateur Swimming Association (ASA).
Is deze methode te vergelijken met de voorbeeldopleidingsweg van het Zwem-ABC?

DRIE ONTWIKKELNIVEAUS VOOR BEGINNENDE ZWEMMERS (ASA)

Niveau 1 - Niet-zwemmer

Op dit niveau worden kinderen die geen voorafgaande ervaring hebben met zwemmen geïntroduceerd in de nieuwe (water)omgeving, ze ontwikkelen vertrouwen en voelen zich op hun gemak in het water.

Dit wordt bereikt door veel spelvormen, waardoor de kinderen makkelijk en vrij bewegen, kunnen onderduiken en hun ogen openen, drijven en hun armen en benen gebruiken om op een eenvoudige manier voort te bewegen.

Niveau 2 - Beginner

Op dit niveau verschuift de nadruk van hoofdzakelijk vertrouwd voelen in het water naar het ontwikkelen van een sterke fundering in de aspecten van watergevoel, die later de basis is voor een krachtige zwemtechniek. De kinderen voelen zich thuis in en onder water en dit is inclusief het ontwikkelen van het ademen in het water en het begin van de verschillende methoden van het gebruik van armen en benen voor voortstuwing.

Niveau 3 - Gevorderde

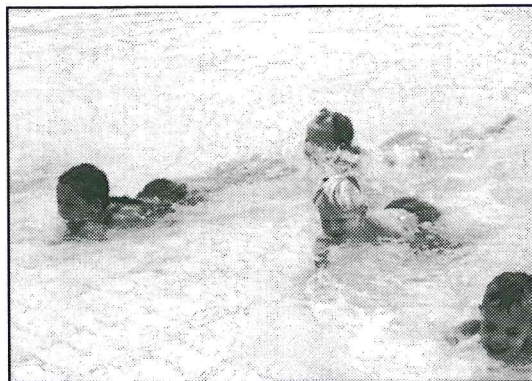
De aandacht ligt in deze fase op het opbouwen van de voortstuwing in de belangrijkste zwemslagen. Hierbij ligt de nadruk op het belang van een goede stroomlijn en gecontroleerde ademhaling. Hierbij worden ook de vaardigheden van wrikken, watertrappen en onder water zwemmen geïntroduceerd.

4.8. SAMENVATTING

Kenmerken van een goede les

Bij een goede les moet je (de lesgever):

- Aansluiten bij de motorische kenmerken van de deelnemer.
- Alle basiselementen aan de orde laten komen.
- Aansluiten bij de fasen van het motorisch leerproces.
- 1 of 2 basiselementen als accent kiezen.
- De deelnemers zoveel mogelijk laten bewegen.
- Aansluiten bij de cognitieve- en sociaal-emotionele kenmerken van de deelnemer.
- Zorgen dat de deelnemers plezier aan de les beleven.
- Streven naar optimale veiligheid.



Aansluiten bij de motorische kenmerken

De inhoud van een goede zwemles moet aansluiten bij wat de deelnemer, het kind, al kan. Je moet als lesgever dus een goed beeld hebben van het 'klittenband' dat al aanwezig is. Door de opdracht die je geeft aan het kind net iets moeilijker te maken dan wat het kind al kan, is de kans op succes groot en kan met plezier worden geleerd.

Het is belangrijk om alle basiselementen aan de orde te laten komen.

Aansluiten bij de fasen van het motorische leerproces

Het is belangrijk om:

- 1 of 2 basiselementen als accent te kiezen.
- Deelnemers zoveel mogelijk te laten bewegen.

Aansluiten bij de kenmerken van de deelnemers

Hoe een les er uit ziet, wordt o.a. bepaald door de leeftijd van deelnemers, de cognitieve- en sociaal-emotionele kenmerken van de deelnemers en ook de visie op lesgeven.

In onderstaande tabel staat een aantal cognitieve ontwikkelingskenmerken van 4-5- en 7-12-jarigen.

4-5-jarigen	7-12-jarigen
leren door nadoen, leren door stimulansen uit de omgeving	leren door stimulatie, vergelijking met zichzelf en anderen
bewegen en denken in totalen	bewegen en denken in (deel)structuren
korte spanningsboog	langere concentratie en aandacht mogelijk
'eigen' taal en begrippen	breder kennis- en begrippenschat
ontwikkeld lichaamsbesef	ontwikkeld lichaamsbesef

De opdrachten en acties van de lesgever moeten hier zoveel mogelijk bij aansluiten. Dit doe je door:

- Opdrachten en acties lesgever aan laten sluiten bij het denken over bewegen.
- Woorden en begrippen aan te laten sluiten bij aanwezige kennis en begrippenschat.
- Opdrachten aan te laten sluiten bij de concentratie-mogelijkheden.



Aansluiten bij de sociaal-emotionele kenmerken

In onderstaande tabel staat een aantal sociaal-emotionele kenmerken van 4-5- en 7-12-jarigen.

4-5-jarigen	7-12-jarigen
zelfstandigheid in de groep in ontwikkeling (ouders nog belangrijke rol)	zelfstandig in de groep, ontwikkeling eigen 'ik'
onbevangen	meer bewust van (gevaaren) in de omgeving en eigen kunnen
spelen (=bewegen) graag en veel	meer gericht op samenspel en vergelijking met anderen
'eigen' belevingswereld	meer kennis van de wereld
nog weinig zelfstandig samenwerken	meer zelfstandig samenwerken mogelijk

De opdrachten en acties van de lesgever moeten hier zoveel mogelijk bij aansluiten. Dit doe je o.a. door:

- Rekening te houden met zelfstandigheid in en interactie met de groep.
- Gebruik te maken van aanwezige onbevangenheid en motivatie.
- Opdrachten aan te laten sluiten bij belevingswereld.

Zorgen voor plezier

Het voortraject is een eerste stap op weg naar plezier.

Optimale veiligheid

De lesgever moet er voor zorgen dat de kinderen kunnen leren in een veilige situatie. Het gaat er om dat kinderen niet in gevaar komen of ervaringen opdoen die ervoor zorgen dat ze angstig of bang worden.

Dit houdt in dat je als lesgever o.a. moet zorgen voor:

- Duidelijke regels.
- Een overzichtelijke situatie.

Daarnaast kun je kiezen voor een verdeling van taken. Bijvoorbeeld door te kiezen voor:

- Een extra toezichthouder aan de rand van het bad.
- Groepen (voor een deel van de les) samen te voegen.

Verschillen in de groep

Wanneer je les geeft in het voortraject van de opleidingsweg heb je altijd te maken met grote verschillen tussen de kinderen.

- Verschil in leeftijd.
- Verschil in ontwikkelingsniveau.
- Verschil in motorisch (ontwikkelings)niveau.
- Verschillen tussen kinderen.

Verschillen in de groep kleiner maken

- Dezelfde leeftijd.
- Dezelfde voorgeschiedenis, groep uit peuterzwemmen laten bestaan.
- Kiezen voor individuele doorstroom.

Te grote verschillen in de groep zijn lastig voor de lesgever. Maar, verschillen in de groep hebben ook voordelen.

Differentiëren

De lesgever moet met z'n les aansluiten bij het niveau van het kind. Hij moet zorgen dat iedere kind in ieder les minimaal één succeservaring opdoet.

De lesgever moet proberen om een situatie te creëren waarin hij gemakkelijk individuele aanwijzingen en opdrachten kan geven. Dit kan door te zorgen voor:

- een situatie waarin kinderen actief en zelfstandig kunnen leren;
- een situatie waarin kinderen ruimte krijgen voor eigen initiatief en daardoor op eigen niveau succes-ervaringen opdoen.



Organisatievormen in het voortraject

Genoemde situaties kun je als lesgever creëren door te kiezen voor een bepaalde organisatievorm:

- Vrije organisatie.
- Klassikale organisatie.
- Werken in groepjes.

Factoren die meebepalen welke organisatievorm wanneer wordt gekozen voor de les zijn:

- de ervaringen of vaardigheid die aan de orde is (de fase van het motorisch leerproces);
- de wijze waarop de groep en de kinderen leren.

De keuze is ook afhankelijk van de mate van de verschillen in de groep (homogeniteit) en de groepsgrootte.

Van gemakkelijk naar moeilijk

Om gerichte individuele opdrachten of aanwijzingen te geven, is het van belang te weten hoe je opdrachten gemakkelijker of moeilijker kunt maken. Wanneer kinderen in de klassikale organisatievorm bezig zijn met eenzelfde basiselement, moeten ze dat wel op hun eigen niveau doen en worden uitgedaagd tot een volgende stap.

Basiselementen combineren

Alle basiselementen zijn met elkaar te combineren. Dit gegeven kan ook worden gebruikt om goed te differentiëren.

4.9. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 4

OPDRACHT

4.01

AANSLUITEN BIJ KENMERKEN

- a. De docent toont een stukje video met daarop een deel van een les in het voortraject. Wat kun je vertellen over het cognitieve en sociaal-emotionele kenmerken van de kinderen? Geef aan welke basiselementen in dit deel van de les aan de orde komen.
- b. In tweetallen:
 - Geef van de kinderen die vermeld staan op de volgende bladzijde aan of ze tot de leeftijdsgroep 4-5-jarigen of tot de leeftijdsgroep 7-12-jarigen behoren.
 - Je krijgt allebei van je docent een naam van een kind. Je moet door het stellen van vragen erachter zien te komen om welk kind het gaat. Je mag om de beurt een vraag stellen en op basis van het antwoordt kun je een aantal kinderen wegstrepen. Wie weet als eerste wie het is?
 - Bedenk voor deze twee kinderen minimaal 3 opdrachten die aangepast zijn aan hun leeftijd.

Laat je niet verleiden!

Het lijkt er op dat leren drijven op de borst meestal gemakkelijker gaat dan leren drijven op de rug. Wanneer een kind al kan drijven op de borst, is de verleiding groot om dan al met het aanleren van de schoolslag te beginnen. Toch is het beter om het kind ook te leren drijven op de rug, voordat je met een zwemslag begint. In het hoofdtraject levert dat heel veel voordeel op. Daarom: hou vol! Het is de moeite waard!

Combineer met voortbewegen

Het logische vervolg op het uitdrijven is het combineren van het uitdrijven met voortbewegen. Het gaat dan om het voortbewegen op de eigen manier van het kind! Je stelt als lesgever in dit stadium van de opleidingsweg nog geen eisen aan de uitvoering. Laat de kinderen op heel veel manieren uitproberen hoe ze vooruit kunnen komen. Maak daarbij gebruik van de volgende richtlijnen (hoofdstuk 3 deel 3b):

- alle stuwvlakken gebruiken;
- stuwvlakken bewust klein en groot gebruiken en variëren;
- bewegingen met stuwvlakken snel en langzaam uitvoeren, waardoor het verschil in weerstand wordt gevoeld;
- bewegingen met een korte bewegingsbaan maken (handen of voeten bewegen over een kleine afstand) of een lange bewegingsbaan maken (grote afstand, grote 'bewegingsuitslag');
- bewegingen maken in 'rustig water' en 'onrustig' (bewegend) water;
- opdrachten koppelen aan succes (verplaatsen).

5.6. SAMENVATTING

Onder water gaan

Onder water gaan is een belangrijk element in het leren zwemmen. Als een kind onder water durft, levert dat een bijdrage aan het gevoel van veiligheid in het water. Deze stap moet worden gemaakt, zodat een kind zonder angst voor water in het gezicht verder kan gaan met onder water zijn en oriënteren en het leren drijven en uitdrijven.

Voorwaarden (klittenband)

Het kind moet zich in ieder geval in verticale houding in het water kunnen voortbewegen, in verschillende richtingen en met verschillende snelheden. Er moet al enig watergevoel ontwikkeld zijn en het kind moet ook redelijk in staat zijn het evenwicht (in verticale houding) te handhaven. Daarnaast is uitademen aan het wateroppervlak van belang.

Veiligheid

De belangrijkste voorwaarde om te kunnen leren (en dus de stap tot onder water gaan te gaan maken) is dat het kind zich veilig voelt. Het gaat er om dat het kind vertrouwen heeft in zichzelf en de omgeving. Er zijn bij de stap onder water gaan heel veel aspecten te bedenken die maken dat een kind zich niet veilig voelt.

Voor de lesgever is het van belang om er achter te komen wat de exacte reden voor het kind is om niet onder water te gaan. Als je die reden weet, kun je werken aan het oplossen van de blokkade die er is. Je kunt dit doen door vragen te stellen. Dit doe je vaker bij kinderen van 7 jaar en ouder. Bij kinderen van 4-5 jaar kies je liever voor onbewust leren.

Problemen en mogelijke oplossingen

De oplossing voor problemen is te relateren aan de zorg voor twee belangrijke voorwaarden:

- een veilige situatie en veilig gevoel van het kind.
- de juiste voorwaarden (klittenband).

Onder water zijn en oriënteren

Op het moment dat het kind onder water durft te gaan, kan verder worden gewerkt aan allerlei aspecten van onder water zijn en oriënteren:

- uitblazen onder water;
- onder water kijken;
- onder water verplaatsen;
- oriënteren onder water;
- hoofd als stuur gebruiken onder water.

Deze vaardigheden zijn nodig om uiteindelijk alle vaardigheden voor het A-diploma te kunnen leren (voorwaarden).

Uitblazen onder water

Uitblazen onder water is belangrijk doel omdat:

- kinderen dieper onder water moeten kunnen zinken;
- er dan een mogelijkheid is voor ontspanning;
- een zwemslag dan op een goede manier kan worden uitgevoerd.

Onder water kijken

Kunnen kijken onder water is belangrijk in het kader van je weg kunnen vinden onder water, je kunnen oriënteren. Je kunt je niet oriënteren wanneer je je ogen niet open durft te doen. Onder water kijken draagt bij aan:

- de zwemveiligheid van de kinderen.
- uiteindelijk door het gat te kunnen zwemmen.

Onder water verplaatsen

Onder water verplaatsen is belangrijk omdat je je in allerlei situaties ergens naar toe moet kunnen verplaatsen onder water. Het is belangrijk in het kader van:

- zwemveiligheid, jezelf kunnen redden (survival).
- (met schoolslag) door het gat zwemmen.

Oriënteren onder water

Oriënteren onder water betekent dat je 'de weg kunt vinden' onder water. Het gaat daarbij eigenlijk om de ruimte-oriëntatie onder water. Oriënteren onder water is meer dan alleen onder water kunnen kijken. Het betekent ook dat je je plaats onder water kunt bepalen wanneer je volledig je oriëntatie kwijt bent. Het is belangrijk in het kader van zwemveiligheid.

Hoofd als stuur gebruiken onder water

Om je goed te kunnen oriënteren onder water is het erg belangrijk om je hoofd als stuur te kunnen gebruiken. Je moet je hoofd als stuur gebruiken om:

- een goede kopsprong te kunnen maken.
- bij B en C van het Zwem-ABC de hoekduik te kunnen maken.

Differentiëren

De vaardigheden in het kader van het basiselement 'onder water' zijn algemeen geformuleerd. Wanneer je als doelstelling van je les opschrijft 'onder water oriënteren', dan kan dat op verschillende manieren voor kinderen worden ingevuld. Sommige kinderen zijn dan bezig met onder water kijken, andere kinderen zijn vooral bezig met draaien en vallen en opstaan. Hierdoor heb je de mogelijkheid om goed te differentiëren.

Drijven

Komen tot drijven op rug en borst, op een ontspannen manier, is de belangrijkste doelstelling van het voortraject.

Er zijn twee vormen van drijven:

- statisch drijven, het lichaam ligt stil en ontspannen.
- dynamisch drijven, het lichaam heeft een bepaalde snelheid.

De rugligging is een stabiele ligging en de borstligging is labiel.

Drijven op de rug

De voorwaarden (klittenband) voor drijven op je rug zijn:

- alles wat je doet in het voortraject.
- extra aandacht voor vallen en opstaan achterwaarts.

Onveilige gevoelens hebben vaak te maken met het gevoel van desoriëntatie, waar ben ik in de ruimte?

Het statisch drijven komt er op neer dat het kind zich laat dragen door de opwaartse kracht in het water. Dit drijven bouw je in stapjes op. Je stelt eerst geen eisen aan de uitvoering van het drijven, kinderen mogen zelf weten hoe ze zich laten dragen. Als de voeten maar van de grond zijn. Daarna probeer je de kinderen zoveel mogelijk te begeleiden richting een horizontale ligging.

Wanneer een kind durft te liggen in het water op z'n eigen manier, ga je verder met het komen tot dynamisch uitdrijven. De essentie hiervan is dat er sprake is van een afzet van de bodem of de kant en dat er eisen worden gesteld aan de lichaamshouding. Dit dynamisch drijven aanleren start met het geven van een goed voorbeeld. Daarna nodig je de kinderen uit om het ook te proberen. Je kunt dit doen met een afzet van de bodem of van de kant.

Drijven op de borst

Alles wat je doet in het voortraject is van belang om uiteindelijk te kunnen leren drijven op de borst. Gevoelens van onveiligheid zijn vaak te relateren aan het niet onder water durven te gaan. Daarom is het heel belangrijk dat er veel aandacht is besteed aan onder water gaan, zijn en oriënteren, voordat met het drijven op de borst wordt gestart.

Het statisch drijven komt er op neer dat het kind zich laat dragen door de opwaartse kracht in het water. Dit drijven bouw je in stapjes op. Je stelt eerst geen eisen aan de uitvoering van het drijven, kinderen mogen zelf weten hoe ze zich laten dragen. Als de voeten maar van de grond zijn. Daarna probeer je de kinderen zoveel mogelijk te begeleiden richting een horizontale ligging.

Wanneer een kind durft te liggen in het water op z'n eigen manier, ga je verder met het komen tot dynamisch uitdrijven. De essentie hiervan is dat er sprake is van een afzet van de bodem of de kant en dat er eisen worden gesteld aan de lichaamshouding.

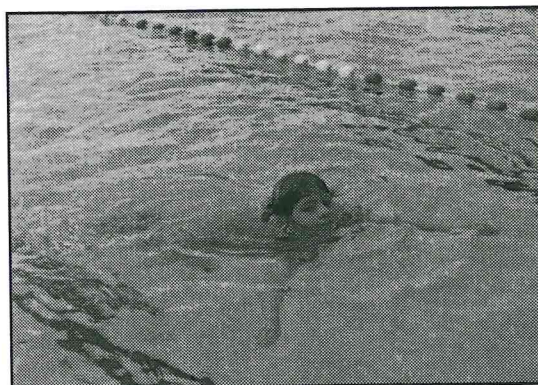
Dit dynamisch drijven aanleren, start met het geven van een goed voorbeeld. Daarna nodig je de kinderen uit om het ook te proberen. Je kunt dit doen met een afzet van de bodem of van de kant.

Aandachtspunten voor de lesgever

- Probeer het gevoel van veiligheid te bevorderen.
- Drijfsteun is niet nodig.
- Materiaal gebruik niet altijd handig.
- Laat je niet verleiden!
- Combineer met voortbewegen.

Te denken valt aan:

- bij twee keer zwemles in de week, 1 les in diep water en 1 les in ondieper water;
- twee groepen die bezig zijn met het voortraject in de les met elkaar te wisselen: de ene helft van de les gaan ze in het diepe water, de andere helft in het ondiepe water;
- met groepen werken aan het voortraject in diep water en daarna verder te gaan met het aanleren van de zwemslagen in ondieper water.



Er zullen nog veel andere mogelijkheden zijn om dit te organiseren. Ieder zwembad zou de meest geschikte manier kunnen zoeken. Dit vraagt een behoorlijke flexibiliteit en het vraagt ook creativiteit. Maar, vanuit de visie van de voorbeeldopleidingsweg, is het interessant om op zoek te gaan naar mogelijkheden om het voortraject volledig af te ronden. Dat biedt veel voordelen voor het verdere verloop van de opleidingsweg. Op naar het hoofdtraject!

6.6. SAMENVATTING

Diep water oriëntatie

Op een bepaald moment in de opleidingsweg moet je als lesgever besluiten om met de kinderen naar water te gaan, waar ze niet meer kunnen staan (diep(er) water).

Negatieve aspecten

- Onveilig: in diep water kunnen veel gemakkelijker ongelukken gebeuren.
- Diep water is eng: de stap naar het diepe wordt vaak (door ouders en kinderen) gezien als een zeer belangrijk iets; kinderen gaan er tegenop zien.
- Invloed van de leeftijd: diep water kan een onveilig gevoel geven voor kinderen van 7 jaar of ouder.

Consequenties

Genoemde negatieve aspecten van diep water kunnen negatieve consequenties hebben voor het leerproces:

- het zal moeilijk worden om de stap naar diep water te maken;
- meer kans op onveilige gevoelens;
- succeservaringen niet gemakkelijk bereikt;
- je creëert een 'hobbel' in de opleidingsweg.

Daarom is het belangrijk om goed na te denken over het moment waarop je met kinderen naar dieper water gaat.

Voorwaarden voor diep water oriëntatie

Diep water oriëntatie betekent dat kinderen (hun eerste) ervaringen opdoen in water waar ze niet kunnen staan.

Wanneer het kind de stapjes van het voortraject heeft bereikt, beschikt het in principe over de voorwaarden (het klittenband) om naar het diepe water te gaan: drijven, voortbewegen op z'n eigen manier, te water gaan op z'n eigen manier, draai op de rug op borst.

Doel van diep water oriëntatie

Je kunt in het kader van diep water oriëntatie streven naar de volgende (gecombineerde) stap (doelstelling):

'het kind springt in het diepe(re) water, gaat op z'n rug liggen, verplaatst zich naar de kant en klimt uit het water'.

Voordelen van diep water oriëntatie

Diep water oriëntatie als vervolg op het voortraject heeft verschillende voordelen:

- Op weg naar zwemveiligheid.
- Zwemmen is leuk!
- Voorwaarde voor zwemmen in diep water.
- Vertrouwen van de lesgevers groter.

Voortraject in diep water

Ook in diep water kunnen kinderen watergevoel ontwikkelen, onder water gaan en oriënteren, draaien om de lengte- en breedte-as, via verticaal voortbewegen de stap maken naar (horizontaal) drijven en voortbewegen op hun eigen manier.

Organisatorische aspecten

- De waterdiepte 1.40 m. -1.50 m. maximaal.
- De groepsgrootte maximaal 8 kinderen in de groep.
- De watervrijheid van de kinderen: kinderen al een beetje watervrij.
- Een geschikt drijfmiddel: liever iets om de armen dan kurkjes.

Richtlijnen

- Gebruik drijfmiddelen: iedere les ervaringen met en zonder drijfmiddelen.
- Te water gaan: in combinatie met onder water gaan, voortbewegen.
- Ontwikkelen van watergevoel: lijkt in diep water 'als vanzelf' te gaan.
- Voortbewegen: verticaal en horizontaal.
- Onder water: zonder drijfmiddel ergens onder door laten gaan.

Diep water gebruiken in bijzondere situaties

Er zijn ook andere zwembaden met bijzondere omstandigheden die maken dat het voortraject niet optimaal kan worden uitgevoerd.

Openluchtwembaden

Flexibel omgaan met het voortraject. Te denken valt aan:

- afwisselend iedere les werken aan het voortraject in ondiep en dieper water;
- bij mooi weer de lessen geven in het ondiepe, bij slechter weer ondiep en dieper;
- bij mooi weer veel te oefenen met te water gaan;
- bij mooi weer kinderen de gelegenheid geven om extra lessen te volgen of om te komen vrij zwemmen en te werken aan de essenties van het voortraject.

Zwembaden met weinig ondiep water

Kijken naar alternatieven om in hun zwembad langer te werken aan het voortraject en meer groepen tegelijkertijd maar dan (ook) in dieper water. Te denken valt aan:

- bij twee keer zwemles in de week, 1 les in diep water en 1 les in ondieper water;
- twee groepen die bezig zijn met het voortraject in de les met elkaar te wisselen: de ene helft van de les gaan ze in het diepe water, de andere helft in het ondiepe water;
- met groepen werken aan het voortraject in diep water en daarna verder te gaan met het aanleren van de zwemslagen in ondieper water.

Voorbeeld

Lesonderdeel/fase motorisch leren	Basiselement en doel
Inleiding fase 3	te water gaan, voortbewegen, onder water; herhalen
Kern, in ondiep water fase 1	beenslag schoolslag aanleren
fase 3	enkelvoudig rugslag; voortbewegen, draaien, onder water
fase 1 en/of 2	beenslag schoolslag aanleren
fase 3	voortbewegen, draaien, onder water, survival
fase 1 en/of 2	beenslag schoolslag aanleren
Slot, in diep water	te water gaan, voortbewegen, draaien, survival; toepassen

7.7. SAMENVATTING

Na het voortraject begint het hoofdtraject: hier wordt gestart met het aanleren van de zwemslagen.

De doelstelling van het hoofdtraject is dat de deelnemer, als logisch vervolg op de vaardigheden (ervaringen) uit het voortraject, verder leert en uiteindelijk voldoet aan de exameneisen voor het A-diploma van het Zwem-ABC.

Er is een aantal verschillen tussen voor-en hoofdtraject:

- In het voortraject worden geen eisen gesteld aan de bewegingsuitvoering. In het hoofdtraject bestaat dit basiselement uit vier zwemslagen.
- In het hoofdtraject duidelijke eisen worden gesteld aan de uitvoering van de bewegingen, in het voortraject niet.

Volgordes tussen de zwemslagen

Er zijn binnen het Zwem-ABC vier verschillende voortbewegingsvormen. Twee worden uitgevoerd op de rug, twee op de borst. De enkelvoudige rugslag en de schoolslag zijn verwante bewegingen, het zijn discontinue slagen. De rugcrawl en de borstcrawl zijn ook verwant, het zijn continue slagen.

Beginnen op de rug of de borst

Starten op de rug of de borst heeft beide voor- en nadelen.

- rugligging is stabiel, borstligging labiel;
- ademhaling op de rug is gemakkelijk, je bent niet afhankelijk van het ritme van de slag. Op de borst is dit moeilijker, de ligging verandert en daardoor ontstaat veel weerstand;
- de ruimte-oriëntatie bij de borstligging (de schoolslag) is redelijk gemakkelijk. De ruimte-oriëntatie bij de rugligging is in het water in principe moeilijker, behalve wanneer een kind het voortraject heeft doorlopen.

Het meest voor de hand liggend is om te beginnen met het aanleren van een rugslag. Argumenten hiervoor zijn: de stabiele ligging, gemakkelijke ademhaling, er is snel succes mogelijk wat zelfvertrouwen oplevert. Wanneer een kind niet kan drijven op de rug, gelden de voordelen van het beginnen met een rugslag niet.

Overige basiselementen

De basiselementen die niet als het accent van de les worden gebruikt, kunnen (en moeten) wel in de les worden aangeboden. Alle ervaringen en vaardigheden (stappen) van alle basiselementen die al zijn geautomatiseerd (fase 3) kunnen worden gebruikt om te variëren, iets moeilijker te maken, te combineren, met kleding aan te oefenen, langere afstanden te overbruggen, met kleding aan uit te voeren of in dieper water, enzovoorts.

Voor het uitvoeren van deze ervaringen is veel minder aandacht van het kind nodig. Daarom is het goed om de basiselementen die niet het accent van de les zijn te gebruiken als afwisseling. Voor de duidelijkheid: de overige basiselementen worden niet gebruikt als middel om de lessen te variëren. Het oefenen en herhalen, ook in fase 3 van het motorisch leerproces, heeft een duidelijke functie in de totale opleidingsweg.

7.6.2. LESCONCEPT

De richtlijnen voor een goede les kunnen worden vertaald in een lesconcept voor het hoofdtraject.

Één voortbewegingsvorm als accent

In iedere les in het hoofdtraject is een voortbewegingsvorm het accent van de les (basiselement voortbewegen). Welke zwemslag centraal zal staan, is afhankelijk van het moment van de opleidingsweg. In het begin van het hoofdtraject zal de enkelvoudige rugslag het accent van de les zijn. Wanneer de enkelvoudige rugslag is geautomatiseerd, kan verder worden gegaan met de schoolslag. In de voorbereiding van de les formuleer je de doelstelling rond de gekozen zwemslag. Het kan zo zijn dat je aan 1 stap uit de methode van de zwemslag wilt werken.

Één ander basiselement als accent

In iedere les kunnen 2 basiselementen als accent worden gekozen. Wanneer de zwemslag die centraal staat net wordt geleerd, is het beter om dit als enige accent van de les te kiezen. Maar wanneer de stap van de zwemslag al (een tijdje) in fase 2 van het motorisch leerproces wordt geoefend en herhaald, kan ook een ander basiselement als (extra) accent worden gekozen.

Afwisseling in concentratie

In de kern van de les wordt gestart met het accent van de les (fase 1 en 2). Wanneer de aandacht van de kinderen terugloopt (globaal na 5 minuten), wordt er afgewisseld met de andere basiselementen (fase 3). Er is dus sprake van een soort golfbeweging in de les: 5 minuten aandacht, 5 minuten herhalen en toepassen, 5 minuten aandacht, 5 minuten doen enzovoorts.

Inleiding

De inleiding kan worden gebruikt als moment waarop kan worden gecontroleerd of de kinderen voldoen aan de voorwaarden die nodig zijn om bezig te zijn met het accent van de les. Wanneer je bijvoorbeeld wilt beginnen met de enkelvoudige rugslag in de kern van de les, dan geef je in de inleiding een opdracht waarbij je kijkt of iedereen kan drijven op de rug. Wanneer je in de kern start met de schoolslag beenslag, geef je de kinderen in de inleiding een opdracht waarbij de enkelvoudige rugslag wordt geoefend. Wanneer een of meer kind(eren) niet aan de voorwaarden voldoet, heeft dit consequenties voor de inhoud van de kern.

Voordelen

Het beschreven lesconcept heeft een aantal voordelen:

- aandacht geconcentreerd op 1 basiselement, dus meer kans op een positief leerresultaat.
- variatie in de les, dus niet snel saai.
- altijd, in iedere les, mag je dingen doen die je kunt, vaak succeservaringen, dus zwemmen is en blijft leuk!

Enkelvoudige rugslag/schoolslag of rug-/borstcrawl

De keuze voor de zwemslag waarmee je wilt starten kan o.a. afhangen van de doelstelling die is geformuleerd.

Voordelen van de enkelvoudige rugslag:

- eenvoudige slag, snel succes;
- voldoende beheersing geeft kans op snel succes bij het aanleren van de schoolslag (klittenband);
- idem voor het aanleren van het watertrappen.

Voordelen van de rugcrawl:

- snel onder de knie, snel succes;
- gaat in voortraject vaak als vanzelf;
- voldoende beheersing beenslag geeft kans op snel succes bij het aanleren van de borstcrawl.

Nadelen:

- totale rugcrawl minder gemakkelijk uit te voeren.

Enkelvoudige rugslag of rugcrawl?

- in principe tegelijkertijd aanleren;
- wanneer rug- en borstcrawl zijn geleerd kost leren enkelvoudige rugslag en schoolslag veel moeite;
- er is een kans dat (jonge) kinderen de bewegingen door elkaar halen. Daarom beter voor één van de twee rug slagen kiezen. Vanuit doelstelling zwemveiligheid kiezen voor de enkelvoudige rugslag.

Volgordes in het hoofdtraject

- Voorwaarden: voortraject;
- Aan eind voortraject eigen manier horizontaal voortbewegen, lijkt op beenslag van rug- en borstcrawl. Wel stimuleren, maar het gaat in dit stadium niet om het aanleren van een beenslag maar om experimenteren met de stuwvlakken. Nog geen eisen stellen aan uitvoering;
- Één voor één: starten met de enkelvoudige rugslag, tot fase 3 van motorisch leerproces, dan verder gaan met de schoolslag. Schoolslag in fase 3, starten met de rugcrawl. Goede beenslag rugcrawl, starten met de borstcrawl;
- Volgordes afgestemd op jonge kinderen van 4-5 jaar. Bij oudere kinderen is een voor een minder belangrijk, daarom bij hen tegelijk beginnen met de enkelvoudige rugslag en de rugcrawl mogelijk. Verder gaan met de schoolslag als de beenslag van de enkelvoudige rugslag in fase 3 is beland. Verder met de borstcrawl als de beenslag van de rugcrawl klittenband is geworden.

Opbouw in het hoofdtraject

De keuzes voor de volgordes tussen de zwemslagen in het hoofdtraject zijn gebaseerd op de theorie van het motorisch leren. Het hoofdtraject is eigenlijk een groot stappenplan dat bestaat uit allerlei afzonderlijke methodes. Een methode is een stappenplan waarin stappen (een opbouw) in een bepaalde volgorde staan beschreven. Voor alle zwemslagen (basiselement voortbewegen) en basiselementen kunnen methodes worden gekozen.

Methoden van zwemslagen

Iedere methode bestaat uit ongeveer dezelfde stappen:

- aanleren van de beenslag;
- armen toevoegen, eventueel afzonderlijk oefenen in een stap, daarna combineren met de beenslag;
- de ademhaling toevoegen = de totale zwemslag.

Wanneer de eerste stap is geautomatiseerd (eind fase 2, begin fase 3), kan verder worden gegaan met de volgende stap.

Kenmerkend voor methodes zijn o.a.:

- ze zijn globaal of analytisch; voor jonge kinderen is de globale methode het meest geschikt; bij een goed afgerond voortraject is analytisch minder noodzakelijk.
- een goede ligging door afzet is belangrijk; draagt bij aan horizontale ligging.
- er wordt opgebouwd van kort naar lang; te lange afstanden met nog weinig goed gebruik van de stuwvlakken heeft negatief effect op de ligging.

- er is bij iedere nieuwe stap een ontwikkeling van grof naar fijn; bij 'grof' is sprake van een ongecoördineerde beweging, de beweging is niet fout! Door veel oefenen ontstaat verfijning, een juist bewegingsverloop en bewegingsritme.

Algemene richtlijnen voor de lesgever

De methode voor iedere zwemslag is bedoeld als een richtlijn voor de inhoud van de lessen. De lesgever is verantwoordelijk voor de manier waarop de inhoud wordt aangeboden. Het gaat dan om het hoe van de les.

De inhoud en het 'hoe' van een les bepalen samen de kwaliteit van de zwemles. Deze kwaliteit kan worden besproken aan de hand van de kenmerken van een goede les. Deze kenmerken zijn voor het hoofdtraject gelijk aan die van het voortraject (hoofdstuk 10 deel 2a/3a).

Richtlijnen voor een goede les

- aansluiten bij de motorische kenmerken van de deelnemers door kinderen bezig te laten zijn met de stap waar het op dat moment aan toe is.
- een kind kan met de volgende stap van de methode beginnen als de vaardigheid (de bewegingsuitvoering) van de stap waar ze mee bezig waren in fase 3 van het motorisch leerproces is beland. Stap 1 van de methode is het klittenband voor stap 2.
- 1 of 2 accenten in de les; het gaat om een methodische stap die kinderen nog niet goed beheersen en waarvoor ze nog veel aanwijzingen en andere hulp van de lesgever nodig hebben.
- rekening houden met aandacht en concentratie; niet te veel accenten in een les en zorgen voor voldoende afwisseling
- ervaringen van basiselementen die al zijn geautomatiseerd (fase 3) gebruiken om te variëren, iets moeilijker te maken, te combineren, met kleding aan te oefenen, langere afstanden te overbruggen, met kleding aan uit te voeren of in dieper water, enzovoorts.

Lesconcept

De richtlijnen voor een goede les kunnen worden vertaald in een lesconcept voor het hoofdtraject.

- Één voortbewegingsvorm als accent.
- Één ander basiselement als accent.
- Afwisseling in concentratie; zorgen voor een soort golfbeweging in het gebruik van aandacht en concentratie.
- Inleiding als controle moment.

Voordelen:

- aandacht geconcentreerd op 1 basiselement, dus meer kans op een positief leerresultaat.
- variatie in de les, dus niet snel saai.
- altijd, in iedere les, mag je dingen doen die je kunt, vaak succeservaringen, dus zwemmen is en blijft leuk!



8.7. SAMENVATTING

Optimale techniek en persoonlijke stijl

- Optimale techniek, wil zeggen de techniek die zo groot mogelijke stuwing oplevert en zo min mogelijk weerstand.
- Persoonlijke stijl, ontstaat door aanpassing van de techniek aan het individu (motorische ontwikkeling en de lichamelijke beperkingen)

Beschrijving van de zwemslagen

De zwemslagen worden in een vaste volgorde beschreven:

1. Algemeen

- symmetrisch of a-symmetrisch: Een beweging is symmetrisch als je het lichaam in de lengte deelt en beide lichaamshelften tegelijkertijd dezelfde bewegingsbaan in hetzelfde vlak in hetzelfde tempo en ritme maken.
- continu of discontinu. Bij een continue slag is er tijdens de hele beweging steeds stuwing aanwezig. Bij een discontinue slag is er sprake van een uitdrijfmoment.

2. Ligging

- rugligging of borstligging
- stabiel of labiel

3. Beenslag

- stuwbeweging en contrabeweging
- Opslag en neerslag

4. Armslag

- stuwbeweging (trek- en duwfase) en contrabeweging (uithaal-, overhaal- en insteekfase)

5. Combinatie

- ritme

6. Ademhaling

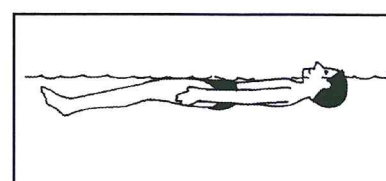
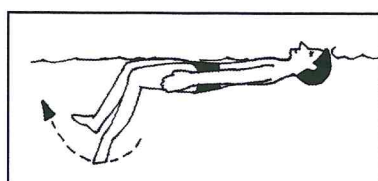
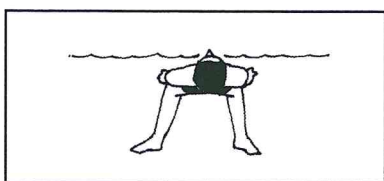
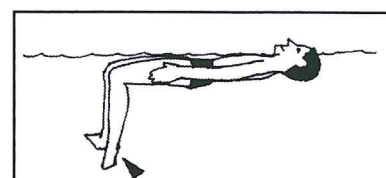
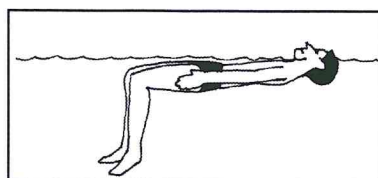
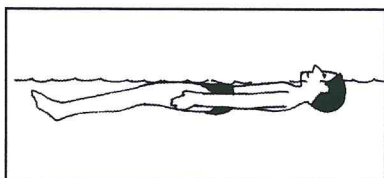
- inademen en uitademen

De enkelvoudige rugslag

Doel: Zwemveiligheid en toerusting

- beste slag om met kleding aan te zwemmen
- nuttig omdat je iemand kan vervoeren.

Beschrijving van de enkelvoudige rugslag in de BREZ



8.6. NORMERING

Checklist enkelvoudige rugslag

Als de techniekbeschrijving en de eindtermen en essenties bekend zijn, kan zeer gericht worden gekeken naar de deelnemers. Een getoonde uitvoering is voor verbetering vatbaar als één of meer vragen met 'nee' moet worden beantwoord.

Door op deze manier naar deelnemers te kijken wordt snel duidelijk welke correctie(s) de deelnemer nog kan gebruiken.

Om een goed beeld te krijgen van een slag, is het nodig systematisch de slag te observeren om zodoende alle afwijkingen van het ideaalbeeld op te sporen. We zullen dat voor elke slag doen. Hieronder een lijst voor de enkelvoudige rugslag.



	observatie / controle:	opmerkingen:
1. algemeen	<ul style="list-style-type: none"> - is de deelnemer vertrouwd met de situatie? - is er sprake van een ritmisch tempo? - is er sprake van een symmetrische slag? 	<ul style="list-style-type: none"> - wees alert op tekenen van angst - dus niet af en toe snelle en langzamere slagen
2. ligging	<ul style="list-style-type: none"> - is de ligging horizontaal? - is het hoofd in het verlengde van de romp? - zijn schouders en heupen parallel aan de waterlijn? 	<ul style="list-style-type: none"> - als je snelheid hebt - bij een horizontale ligging betekent dit dat de oren in het water zijn
3a. beenslag <i>contrabeweging</i>	<ul style="list-style-type: none"> - is het tempo van bewegen lager dan in de stuwfase? - blijven de bovenbenen in het verlengde van de romp? - blijven de knieën binnen de schouderbreedte? - zijn de knieën 90° gebogen op het einde van de contrafase? - worden de voeten aan het einde van de contrafase in de juiste stand gezet? 	<ul style="list-style-type: none"> - er mag geen hoek ontstaan tussen bovenbenen en romp (optrekken van de knieën) - iets meer is niet zo erg als er voldoende stuwing tegenover staat - pas op het einde en niet al tijdens de contrafase
3b. beenslag <i>stuwbeweging</i>	<ul style="list-style-type: none"> - wordt de beweging met kracht uitgevoerd? - staan de voeten in de juiste stand bij het begin van de stuwbeweging? - strekken en draaien de voeten zich naar binnen tijdens het verloop van de stuwbeweging? - worden de benen helemaal gestrekt en gesloten? - zijn de voeten op het einde van de beweging weer binnen de schouderbreedte? - is er sprake van een behoorlijke stuwing? - is er een moment van uitdrijven? 	<ul style="list-style-type: none"> - sneller dan de contrafase - voeten naar buiten met opgetrokken tenen - de voeten zijn aan het eind van de beweging ontspannen - de lengte van deze fase niet aan te geven want die is afhankelijk van de voortstuwing (hoe meer voortstuwing hoe langer het uitdrijfmoment)
4. armslag	<ul style="list-style-type: none"> - blijven de armen passief? 	<ul style="list-style-type: none"> - alleen tijdens het gekleed zwemmen mogen de armen actief worden gebruikt voor het behouden van de balans en/of voortstuwing
5. ademhaling	<ul style="list-style-type: none"> - wordt er regelmatig adem gehaald? 	<ul style="list-style-type: none"> - bij voorkeur voor de contrabeweging

'Whip' of 'Wedge' techniek

- 'whip' of 'zweepslag' techniek: draaiende beweging waarbij de stuwvlakken worden gevormd door de binnenkant van de onderbenen en de binnen- en onderkant van de voeten.
- 'wedge' techniek: bij de contrabeweging worden de hielen tegen elkaar gehouden en de knieën uit elkaar gehaald. Hierdoor ontstaat er een hoek in de heupen omdat de bovenbenen worden opgetrokken.

Diploma-eisen

Opklimmende eisen vanaf A tot C wat betreft afstand zowel met als zonder kleding.
Ook de eisen aan de kleding worden vanaf A tot C steeds zwaarder.

Essentie van de slag:

- vertrouwd zijn met de situatie
- horizontale ligging
- ritmisch bewegingsverloop
- juiste ademhalingstechniek (timing)
- behoorlijk voortstuwingsrendement
- duidelijk uitdrijfmoment
- het uitvoeren van de slag waarbij de armen passief blijven.



Normering

Met behulp van de checklist enkelvoudige rugslag kan zeer gericht worden gekeken naar de deelnemers.
Een getoonde uitvoering is voor verbetering vatbaar als één of meer vragen met 'nee' moet worden beantwoord.

8.8. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 8

OPDRACHT

8.01

BESCHRIJVING VAN DE ZWEMTECHNIKEN

- a. De docent vraagt of je 1 minuut naar de sheet wil kijken. Op deze sheet staan 18 begrippen die je probeert te onthouden. Na 1 minuut schrijf je zoveel mogelijk van deze begrippen op.
- b. Bepaal van de onderstaande technieken of deze symmetrisch of a-symmetrisch zijn en of ze continu of discontinu zijn.
 - schoolslag
 - vlinderslag
 - samengestelde rugslag
 - borstcrawl
 - northern kick
 - wrikken
 - watertrappen

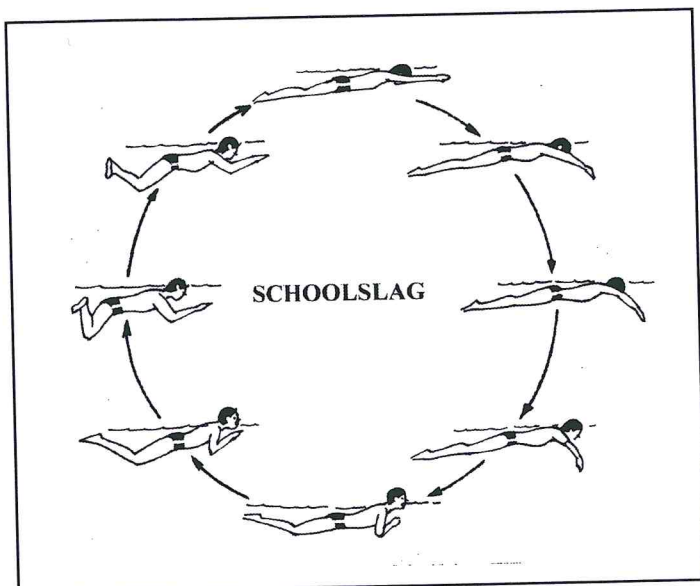
10.6. SAMENVATTING

DE SCHOOLSLAG

Doel: Zwemveiligheid en toerusting

- beste slag om met kleding aan te zwemmen, als je moet kunnen zien waar je naar toe gaat
- basistechniek voor de techniek van het onder water zwemmen
- één van de wedstrijdslagen die tijdens zwemwedstrijden wordt gezwommen
- een slag die je makkelijk langere tijd kunt volhouden
- goed te gebruiken tijdens het recreatief zwemmen en tijdens het plezier maken in de zee of in een meer

Beschrijving van de enkelvoudige schoolslag in de BREZ



Diploma-eisen

Opklimmende eisen vanaf A tot C wat betreft afstand zowel met als zonder kleding. Ook de eisen aan de kleding worden vanaf A tot C steeds zwaarder.

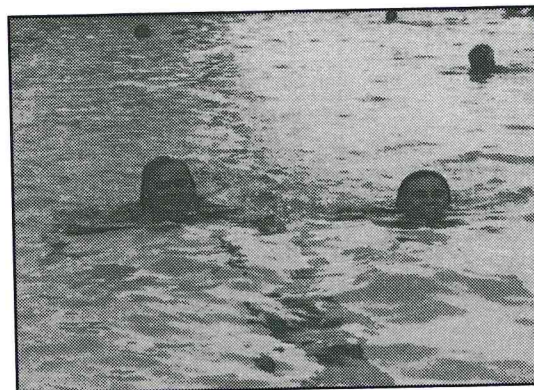
Essentie van de slag:

- vertrouwd zijn met de situatie
- zo horizontaal mogelijke ligging
- uitademen bij voorkeur in het water
- beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:
 - ritmisch bewegingsverloop
 - juiste ademhalingstechniek (timing)
 - behoorlijk voortstuwingsrendement
 - kort doch aanwezig uitdrijfmoment. ritmisch bewegingsverloop

Normering

Met behulp van de checklist schoolslag kan zeer gericht worden gekeken naar de deelnemers.

Een getoonde uitvoering is voor verbetering vatbaar als één of meer vragen met 'nee' moet worden beantwoord.



11.5. SAMENVATTING

De globale methode voor het aanleren van de schoolslag bestaat uit de volgende stappen:

- beenbeweging
- combinatie arm-en beenbeweging
 - zonder ademhaling
 - met ademhaling

Er is ook een analytische methode, die uit nog een aantal extra stappen bestaat:

- beenbeweging met ademhaling
- armbeweging schoolslag

In de voorbeeldopleidingsweg van het Zwem-ABC is er voor gekozen om met de schoolslag te beginnen als de enkelvoudige rugslag al is geleerd (ook het voortraject is doorlopen).

De beenbeweging

Als kinderen de enkelvoudige rugslag al beheersen (en ze bezitten de eerder genoemde voorwaarden), zul je zien dat fase 1 van deze stap snel kan plaatsvinden. In fase 2 van deze stap zul je zien dat kinderen die aan de voorwaarden voldoen, minder fouten in de uitvoering maken. Het grote voordeel is ook dat je bij deze stap weinig nadeel hoeft te ondervinden van de ademhalingsproblematiek in horizontale ligging.

Combinatie arm- en beenbeweging

De tweede stap in de globale methode voor het aanleren van de schoolslag is het aanleren van de combinatie zonder de ademhaling.

Wanneer ervaringen uit het voortraject ontbreken, kan het handig zijn om de armbeweging apart te oefenen. In het algemeen mag je vaststellen dat deze stap niet nodig is.

Een tip voor het lesgeven aan jonge kinderen is om de stap 'combinatie zonder ademhaling' in eerste instantie over te slaan en verder te gaan met de 'combinatie met ademhaling'. De grote winst is dat je niet lang bezig hoeft te zijn met een tussenstap, maar al heel snel naar de eindvorm kunt toewerken.

De derde stap in de globale methode voor het aanleren van de schoolslag is het aanleren van de combinatie met ademhaling.

Wanneer blijkt dat deze stap veel te moeilijk is voor een kind, dan wordt geadviseerd om een stapje terug te gaan naar de combinatie zonder ademhaling. Eventueel kan de ademhaling worden geoefend met alleen de beenslag schoolslag met ademhaling (analytische methode).

Gebruik van hulpmiddelen

Het gebruik van hulpmiddelen is niet nodig wanneer kinderen voldoen aan de voorwaarden en de enkelvoudige rugslag beheersen. De meeste hulpmiddelen die wel worden gebruikt zullen een negatief effect hebben op de ligging, waardoor sneller een verkeerde bewegingsuitvoering wordt aangewend. Het gebruik levert daarom vooral nadelen op en weinig voordelen.

die uiteindelijk de kinderen in fase drie doen belanden waar het onder water zwemmen verder geperfectioneerd wordt, verbonden wordt aan andere vaardigheden en toegepast wordt met bijvoorbeeld het zwemmen door een gat in een zeil.

12.7. SAMENVATTING

TE WATER GAAN

Doel: zwemveiligheid en toerusting

zwemveiligheid:

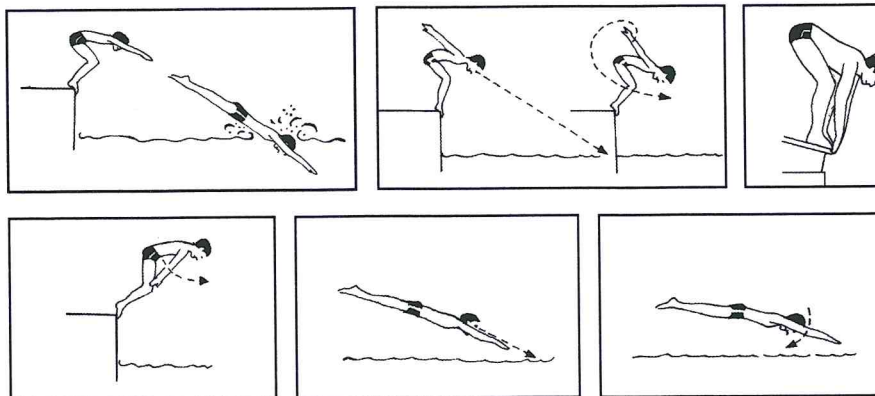
- De hurksprong wordt vooral gebruikt in situaties waarin je een ander gaat redden en daarbij overzicht wilt houden.
- De rol voorover van de kant wordt geoefend om om te gaan met een volledige desoriëntatie door een nieuwe situatie.

toerusting:

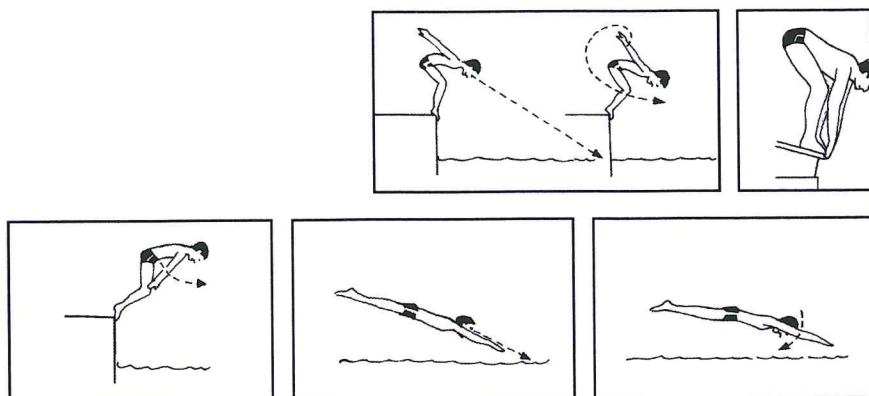
- Bij het wedstrijdzwemmen geeft een goede startsprong veel tijdswinst.
- De rechtstandige sprong en de rol zijn basistechnieken voor het schoonspringen.
- Springen ook onderdeel van synchroonzwemwedstrijden.
- Bij het snorkelduiken is de rol vanaf de kant en een schredesprong een veel gebruikte manier om te water te gaan.
- Tijdens het recreatief zwemmen zie je dat veel mensen met een sprong te water gaan. Het springen van kunstjes en van bommetjes is vooral bij jeugdige zwemmers erg populair.

BESCHRIJVING VAN DE TECHNIEKEN IN DE BREZ

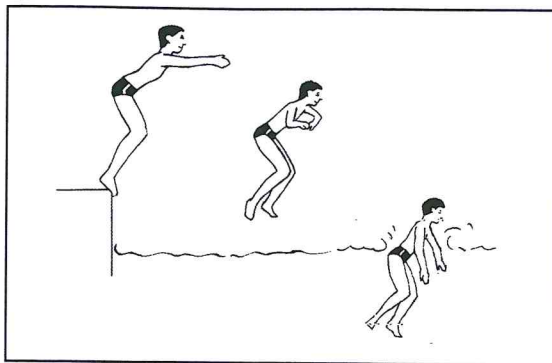
Kopsprong



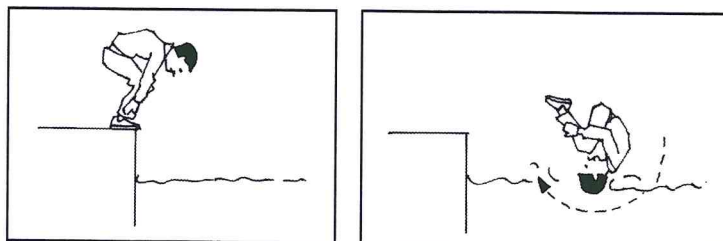
Startsprong



Hurksprong



Rol voorover



Examenprogramma te water gaan:

- Voetsprong: Bij diploma A en het B-diploma.
- Kopsprong: Bij voorkeur bij het A-diploma, redelijke uitvoering verplicht bij het diploma B en een goede uitvoering bij het diploma C.
- Startsprong: Bij voorkeur bij het diploma C.
- Hurksprong: Bij diploma C.
- Rol voorover: Bij het C-diploma

Voor diploma A, B en C moeten vijf vormen van te water gaan worden aangeleerd: voetsprong voorwaarts, kopsprong, startsprong, hurksprong en rol voorover. Een sprong is een totaalbeweging die je niet gemakkelijk in delen uit elkaar kunt halen en in delen kunt oefenen.

Wanneer kinderen voldoende ervaringen hebben opgedaan in het voortraject en de voorwaarden beheersen om met succes te beginnen aan een sprong, kunnen ze al zoveel dat ze de eindvorm al kunnen proberen.

Volgorden

De startsprong wordt aangeleerd als de kopsprong beheerst wordt. Verder zou je kunnen overwegen om vóór het aanleren van de kopsprong eerst de rol voorover van de kant te oefenen. Voor de hurksprong maakt het niet uit, die kun je op elk moment aanleren.

Veiligheidsaspecten

Een belangrijk gevaar is dat kinderen op elkaar kunnen springen. Om dit te voorkomen is het raadzaam om het springen goed te organiseren en goede afspraken te maken.

Tot slot is het belangrijk er op te letten dat bij het springen van de kant altijd de tenen over de rand gehouden worden om uitglijden te voorkomen. In het begin kun je dit iedere keer controleren, het is belangrijk dat kinderen dit vanaf het begin leren.

Kopsprong

Het aanleren van de kopsprong begint met het geven van een voorbeeld met de volgende uitgangshouding:

voorovergebogen staan met gebogen knieën, voeten op heupbreedte, armen gestrekt met het hoofd ertussen, onder de armen doorkijken naar het water.

Deze kopsprong wordt gemaakt vanaf de kant.

De strekreflex kan worden voorkomen door te zorgen voor de aanwezigheid van de nodige voorwaarden. Ook kun je besluiten kopsprong oefeningen te doen waarbij de benen niet actief gestrekt hoeven te worden (een vereenvoudiging). Bijvoorbeeld de kopsprong vanuit de uitgangshouding 'hurkzit'.

De methode van het aanleren van de kopsprong kan uit vijf stappen bestaan:

- kopsprong vanuit hurkzit;
- kopsprong vanaf de kant, knieën gebogen;
- vergroten afstand tot het water, vanaf het startblok;
- kopsprong vanuit schredestand;
- kopsprong uit meer opgerichte stand, met actieve afzet.

Wanneer kinderen voldoende, 'juiste' ervaringen hebben opgedaan, zullen de schuingedrukte stappen voldoende zijn en kunnen de andere stappen worden overgeslagen.

De startsprong

De laatste stap van de kopsprong is in feite de eerste stap van de startsprong (voorwaarde, klittenband).

Het doel van de startsprong is om hoge aanvangssnelheid te hebben als je met een zwemslag gaat beginnen, om een zo groot mogelijke afstand te overbruggen voordat je in het water komt en dat alles op signaal van iemand anders.

Hurksprong

Als kinderen in het voortraject voldoende hebben kunnen experimenteren met het vallen in het water is het aanleren van de hurksprong niet meer zo moeilijk. Het belangrijkste bij deze sprong is namelijk dat je voorover tegen het water aanspringt.

Rol voorover

Bij de rol voorover van de kant is het belangrijk dat kinderen zich onder water goed kunnen oriënteren, gewend zijn aan verschillende vormen van desoriëntatie (in het voortraject) en een hele draai rond de breedte-as kunnen maken (voorwaarden).

Het gaat bij de normering niet om het perfect uitvoeren van de rol. De essentie ligt in de desoriëntatie

Onder water zwemmen

Doel: zwemveiligheid en toerusting

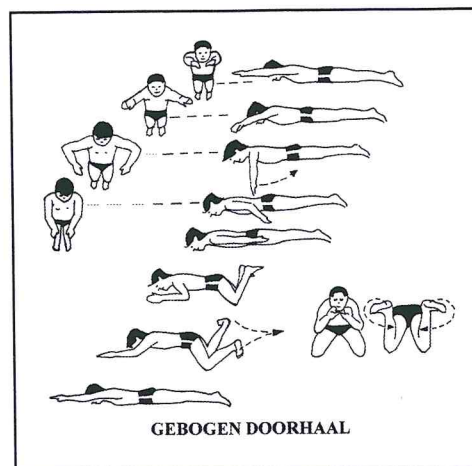
'Zwemveiligheid': jezelf en anderen redden door het overbruggen van afstand op een zo efficiënt mogelijke manier.

'Toerusting':

- Bij het wedstrijdszwemmen kan er door de verminderde weerstand onder water, sneller worden gezwommen
- Tijdens recreatief zwemmen uitdaging om zo ver mogelijk onder water te zwemmen.

Examenprogramma onder water zwemmen:

Voor diploma A is de afstand 3 meter, voor diploma B 6 meter en voor diploma C is de afstand 9 meter.



Onder water zwemmen

Voor kinderen die het voortraject hebben afgerond heeft het onder water zijn geen geheimen meer. Dit is een belangrijke voorwaarde om met succes met het onder water zwemmen te kunnen beginnen.

Het beheersen van de schoolslag is een voorwaarde om met het onder water zwemmen te kunnen beginnen.

Voor het bereiken van een bepaalde diepte is de kopsprong en het voet- en hoofdwaarts naar de bodem gaan, zeer geschikt.

12.8. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 12

OPDRACHT

12.01

TECHNIEKEN

- a. Geef de belangrijkste verschillen weer tussen de voetsprong voorwaarts en de hurksprong.
- b. De docent vraagt je of je wel eens bent platgevallen tijdens een kopsprong. Hoe kwam dit en wat heb je eraan gedaan om het voor een volgende keer te voorkomen?
- c. Geef de belangrijkste verschillen weer tussen de startsprong met een hele armcirkel en de greepstart.
- d. Welke problemen kunnen zich voordoen bij het aanleren van de 'rol vanaf de kant'.
- e. De docent vraagt je of je wel eens te maken hebt gehad met hyperventilatie. Geef aan: hoe het voelde, hoe het eruit zag, wat je deed. Wat zou je doen als je zag dat een aantal jongeren sterk aan het ademen zijn om zich voor te bereiden op een wedstrijd onderwaterzwemmen.

OPDRACHT

12.02

VOORWAARDEN

De docent vraagt je wanneer er bij jou in het zwembad begonnen wordt met het aanleren van de verschillende springvormen en het onder water zwemmen. Zijn er verschillen tussen de zwembaden? Zo ja, hoe zijn deze verschillen te verklaren?

13.11. SAMENVATTING

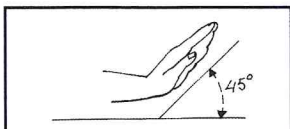
DRIJVEN EN WRIKKEN

Doel: zwemveiligheid en toerusting

- 'zwemveiligheid': voorkomen om te zinken
- 'toerusting': figuur- en synchroonzwemmen en ter ondersteuning van het watertrappen bij het waterpolo.

Het drijven met snelheid wordt 'uitdrijven' genoemd en het drijven zonder snelheid: 'drijven'.

Handhouding wrikken:



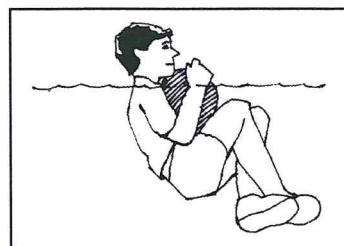
WATERTRAPPEN

Doel: zwemveiligheid en toerusting

- 'zwemveiligheid': jezelf redden als er geen bodem is, als je je benen niet of slecht kunt gebruiken, of als het een probleem is om snel op het droge te komen. Met behulp van de HELP-houding kun je het zolang mogelijk uithouden in koud water.
- 'toerusting': ongelijkzijdig watertrappen voor het waterpolo en synchroonzwemmen.

Technieken van het watertrappen

- Schoolbeenslagtechniek (benen bewegen gelijktijdig)
- Ongelijkzijdig watertrappen (alternerende beentechniek: benen bewegen afwisselend)
- Watertrappen met alleen benen
- Watertrappen met alleen armen
- HELP-houding



Voorkomen van onderkoeling

Als de omgeving meer warmte opneemt dan je lichaam kan produceren zul je na een tijdje onderkoelt raken (hypothermie). Je lichaam krijgt het niet meer voor elkaar om de temperatuur op 37o te houden met als gevolg dat je lichaamstemperatuur gaat dalen. Als je lichaamstemperatuur onder de 34o zakt, kun je je spieren nauwelijks meer bewegen. Bij 30o raak je het bewustzijn kwijt en bij 26o krijg je een acute hartstilstand.

De delen van het lichaam die sneller afkoelen zijn:

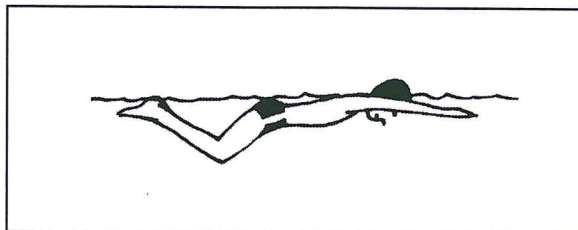
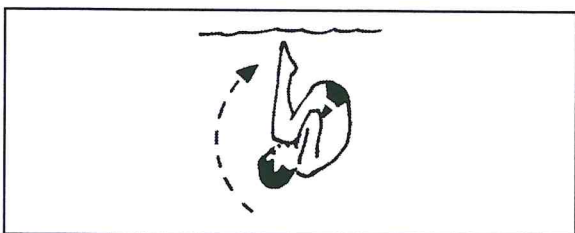
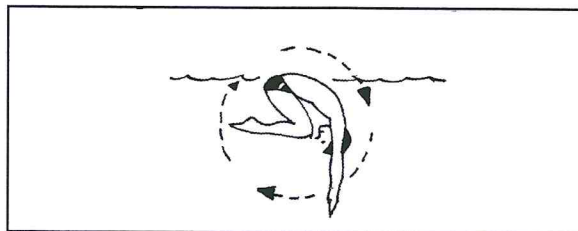
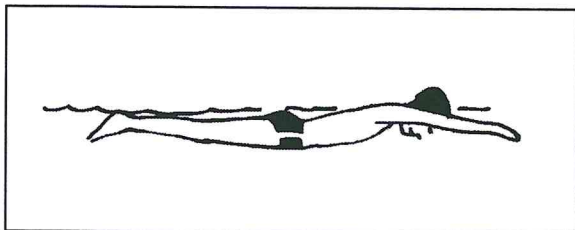
- het hoofd: dit is de grootste warmtebron;
- zijden van borst: daar bevinden zich weinig vet en spieren;
- de liezen: hier lopen grote bloedvaten en lymfevaten dicht onder de huid;

De afkoelingsvertragende of HELP-houding beschermt deze delen tegen warmteverlies, zodat de overlevingstijd met 50% toeneemt.

DRAAIEN

Doel: zwemveiligheid en toerusting

- 'zwemveiligheid': om leren gaan met plotselinge desoriëntatie waardoor minder paniek zal ontstaan.
- 'toerusting': voorbereiding op de keerpunten van de zwemslagen en voor de salto's en schroefsprongen bij het schoonspringen. Verdere basisvaardigheden voor 'steken naar de bodem' en de 'kop-sprong' en de crawlslagen.

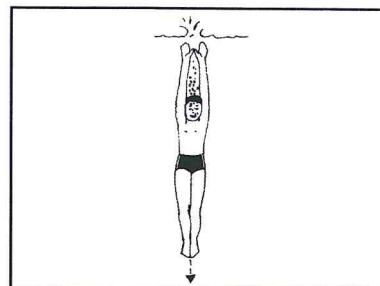
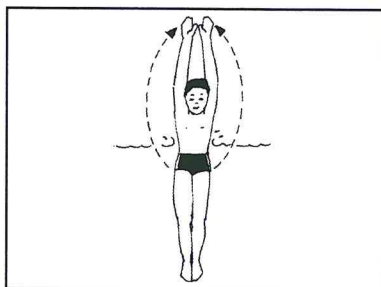
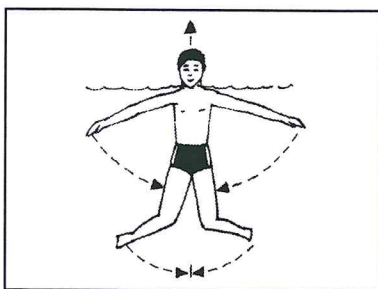


RICHTING BODEM GAAN

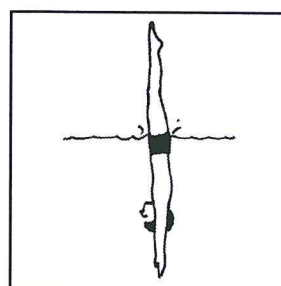
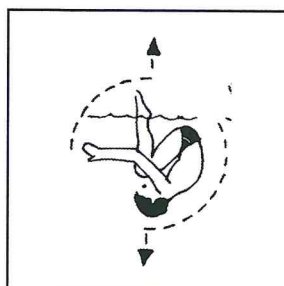
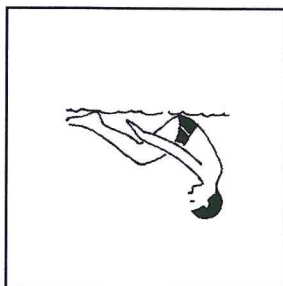
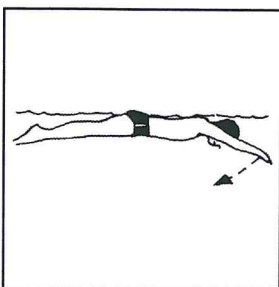
Doel: zwemveiligheid en toerusting

- 'zwemveiligheid': belangrijk om iets van de bodem te halen.
- 'toerusting': onderdeel binnen de duiksport en het snorkelen.

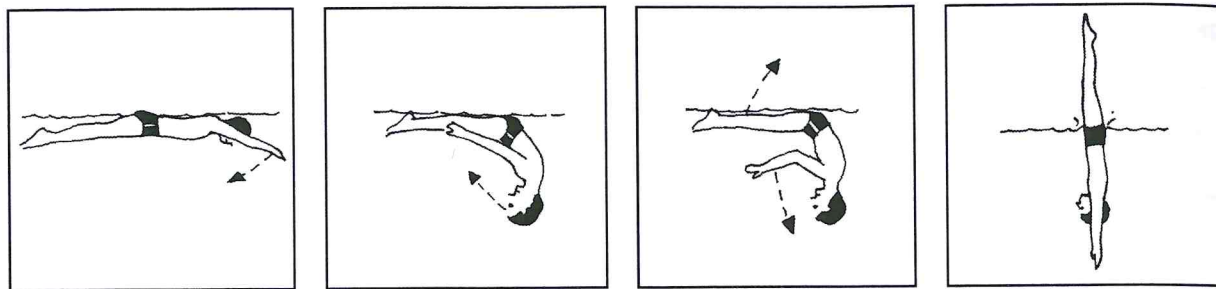
VOETWAARTS ZAKKEN



STEKEN MET GEBOGEN BENEN



OF BETER: MET GESTREKTE BENEN



De belangrijkste principes waarmee je werkt bij het onder water gaan zijn:

- het verkleinen van de opwaartse druk.
- het verkleinen van de weerstand.

DIPLOMA-EISEN

Examenprogramma drijven

- Opbouw van drijven op de borst (5, 7, 10 sec.) en drijven op de rug (10, 15, 20 sec.)
- Voor C: 5 meter wrikken, op de rug, in de richting van het hoofd.

Examenprogramma watertrappen

- 15 - 30 sec. (gekleed) watertrappen, met gebruik van armen en benen en voor C gevolgd door 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel
- Daarnaast 60 seconden watertrappen. Voor A met gebruik van armen en benen en 2 keer een hele draai om de lengte-as maken, voor B daarvan 30 seconden alleen benen (armen passief in de zij) en voor C daarvan 30 seconden met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, en 30 seconden met gebruik van alleen armen

Examenprogramma draaien

- Opbouw van A: een halve draai om de lengte-as, via B een hele draai om de lengte-as naar C een koprol voorover.

Examenprogramma richting bodem gaan

- Voor B drie maal voetwaarts en voor C twee maal hoofdwaarts richting bodem gaan.

Normering

Met behulp van de checklisten kan zeer gericht worden gekeken naar de deelnemers.

Een getoonde uitvoering is voor verbetering vatbaar als één of meer vragen met 'nee' moet worden beantwoord.

AANLEREN

Drijven

Het leren drijven is de belangrijkste (eind)doelstelling van het voortraject. Als kinderen zich veilig en ontspannen voelen in het water, zullen ze het drijven vrij snel onder de knie hebben. Het beheersen van onder water vormen is daarvoor essentieel.

Het drijven is zeer nauw verbonden met het wrikken. Het kunnen drijven (eind voortraject) is daarom een voorwaarde voor het leren wrikken.

Uitdrijven

Na het drijven komt het uitdrijven. Het belangrijkste verschil is dat het drijven 'op de plaats' gebeurt, zonder snelheid, terwijl die snelheid juist bij het uitdrijven heel erg belangrijk is. Het kunnen drijven is een voorwaarde om met het leren uitdrijven te beginnen.

Daarnaast is het voor het goed leren uitdrijven belangrijk dat een kind het hoofd onder water goed als stuur (roer) kan gebruiken.

Uitdrijven kan alleen goed worden gedaan in combinatie met een goede afzet van de kant (eventueel vanaf de bodem).

Wrikken

Wrikken is een vaardigheid die, vooral aan jonge kinderen, moeilijk uitgelegd kan worden. De basis voor het leren ligt in het voortraject waar de weerstand van het water ontdekt wordt en het watergevoel wordt ontwikkeld.

Het is belangrijk om bij het aanleren van het wrikken in eerste instantie nog geen eisen te stellen aan de bewegingsuitvoering. De aandacht van de kinderen kan zich daardoor richten op de beweging van de handen en het resultaat: vooruitkomen. Bij de eerste stap van het aanleren van het wrikken is het zeer wenselijk dat er sprake is van een beginsnelheid.

De belangrijkste voorwaarden voor het succesvol leren wrikken zijn het kunnen drijven en een ontwikkeld watergevoel.

Watertrappen

De techniek van het watertrappen die wordt aangeleerd is meestal de techniek met de enkelvoudige rugslag (schoolbeenslag). Ongelijkzijdig watertrappen aanleren als éérste watertraptechniek is ook mogelijk, maar wordt in Nederland nauwelijks toegepast.

In het voortraject wordt aan de voorwaarden voor het watertrappen gewerkt. De belangrijkste voorwaarde is, net als bij het wrikken, het ontwikkelde watergevoel. Als je ervoor kiest om de enkelvoudige rugslag als eerste zwemslag aan te leren (en ook al enige diep water oriëntatie hebt gedaan), kan worden gestart met het aanleren van het watertrappen als de enkelvoudige rugslag wordt beheerst. De draai om de breedte-as is een voorwaarde om vanuit een horizontale ligging tot een verticale ligging te kunnen komen.

Met het aanleren van de HELP-houding kan het beste worden begonnen als het watertrappen al wordt beheerst. Geef kinderen in het leerproces de gelegenheid om met verschillende materialen te experimenteren en zo te ontdekken hoe het evenwicht het gemakkelijkst kan worden bereikt.

Draaien

Het basiselement draaien heeft een belangrijke plaats in het voortraject. Wanneer kinderen in het voortraject veel ervaringen met draaien hebben opgedaan, kan dit worden gezien als het klittenband om te draaien in andere houdingen of gecombineerd met andere (basis)elementen.

Het draaien heeft te maken met het omgaan met het evenwicht in het water. Om snel, goed en gemakkelijk te kunnen draaien is daarom de afronding van het voortraject zeer wenselijk. Heel belangrijk is (opnieuw) het ontwikkelde watergevoel.

Richting bodem gaan

Binnen het Zwem-ABC zijn twee vormen om richting de bodem te gaan, voetwaarts naar de bodem en hoofdwaarts richting de bodem. Voor het aanleren van deze beide vormen, zijn behoorlijk veel voorwaarden nodig. Kinderen moeten goed onder water kunnen bewegen en oriënteren om deze vormen goed te kunnen uitvoeren. Daarnaast is een goed ontwikkeld watergevoel belangrijk.

Voor het voetwaarts zakken is het beheersen van het watertrappen een voorwaarde. Omdat het belangrijk is dat er een krachtige beenslag wordt gemaakt, is het aan te bevelen dat zowel de enkelvoudige rugslag als de schoolslag goed worden beheerst. Het beheersen van de ademhaling is noodzakelijk om voldoende diep onder water te kunnen komen (uitblazen).

Voor het hoofdwaarts zakken is het beheersen van een goede borstslag (schoolslag of borstcrawl) belangrijk om goed te kunnen aanzwemmen. Daarnaast is voor het succesvol aanleren van dit onderdeel het beheersen van het draaien en het goed kunnen gebruiken van het hoofd als stuur (onder water oriëntatie) van groot belang.

Als kinderen aan deze voorwaarden voldoen, zullen ze vrij gemakkelijk richting de bodem kunnen gaan.

13.12. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 13

OPDRACHT

13.01

TECHNIEKEN

- a. Mogen de meisjes op de foto op tijdens het diplomazwemmen zo (uit)drijven?



- b. Zet de voor- en nadelen van ongelijkzijdig watertrappen ten opzichte van het watertrappen met de schoolbeenslagtechniek op een rijtje
- c. Wat zijn je overwegingen t.a.v. : watertrappen met schoolbeenslag techniek, ongelijkzijdig watertrappen, wrikken, zwemmen en de HELP-houding, als je van de boot naar Engeland valt.
- Geef een volgorde van logisch naar minder logisch.
 - Van welke factoren zijn jouw beslissingen afhankelijk?
- d. De docent laat videobeelden zien van kinderen die de draai rond de lengte- en breedte- as uitvoeren.
Voldoende de uitvoeringen aan de eisen zoals die geformuleerd zijn in het BREZ-boek
- e. De docent laat videobeelden zien van kinderen die voet en hoofdwaarts naar de bodem gaan.
Voldoende de uitvoeringen aan de eisen zoals die geformuleerd zijn in het BREZ-boek

	observatie / controle:	opmerkingen:
3c. armsglag zijwaartse gebogen doorhaal	<ul style="list-style-type: none"> - wordt de elleboog na de inzet gebogen? - wordt de hand in de trekfase boven de elleboog gebracht? - is de hoek in de elleboog bij de overgang van trekfase naar duwfase 90°? - blijven de vingers onder water op schouderhoogte? - klapt de hand niet weg onder de waterdruk? - is er sprake van een "buggy-whip" en geeft die voldoende draaiing rond de lengte as? 	<ul style="list-style-type: none"> - naar binnen draaien van de bovenarm (endortatie) zodat de elleboog naar beneden wijst - op schouderhoogte - ongeveer 10 cm. - dit gebeurt ook als de elleboog niet naar beneden wijst - aan het eind van de duwfase
4. combinatie	<ul style="list-style-type: none"> - bepaalt de armsglag het beentempo? - worden er zes beenslagen op twee armsglagen gezwommen? 	
5. ademhaling	<ul style="list-style-type: none"> - wordt er regelmatig ademgehaald? - wordt er door de mond ademgehaald? 	- elke slag één keer

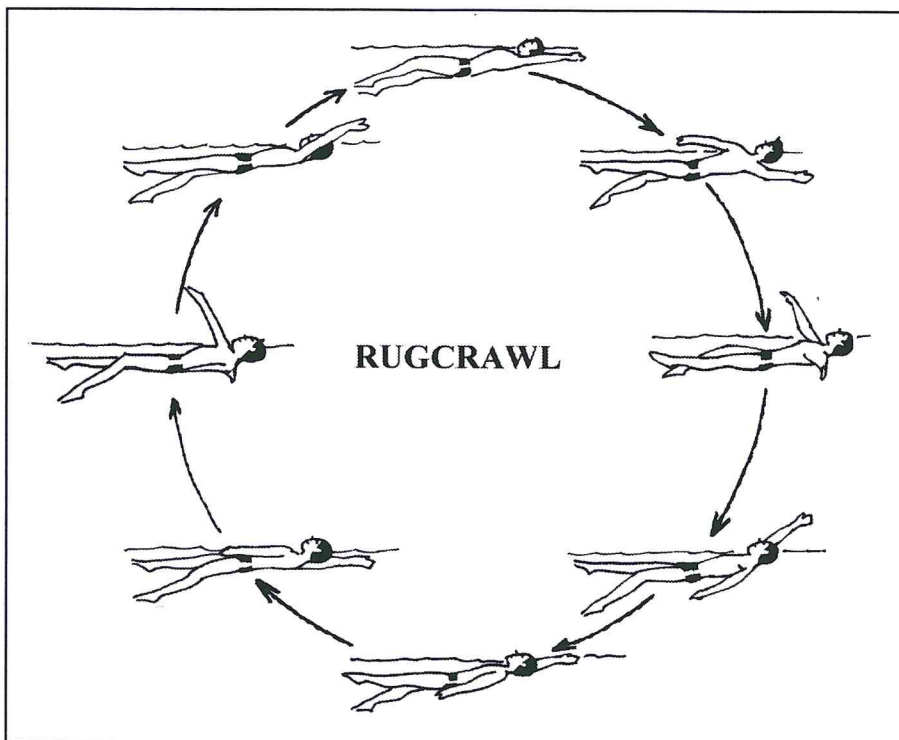
14.6. SAMENVATTING

DE RUGCRAWL

Doel: Toerusting

- baantjes zwemmen voor conditie of ontspannen spieren
- één van de wedstrijdslagen die tijdens zwemwedstrijden wordt gezwommen
- basis voor voortbewegingsvorm tijdens het waterpolo
- basis voor voortbewegingsvorm tijdens het synchroonzwemmen

Beschrijving van de rugcrawl in de BREZ



Diploma-eisen

Opklimmende eisen vanaf A tot C wat betreft afstand en uitvoering.

Essentie van de slag voor het diploma C

- de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn
- de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging, waarbij bij voorkeur de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak.

Normering

Met behulp van de checklist rugcrawl kan zeer gericht worden gekeken naar de deelnemers. Een getoonde uitvoering is voor verbetering vatbaar als één of meer vragen met 'nee' moet worden beantwoord.

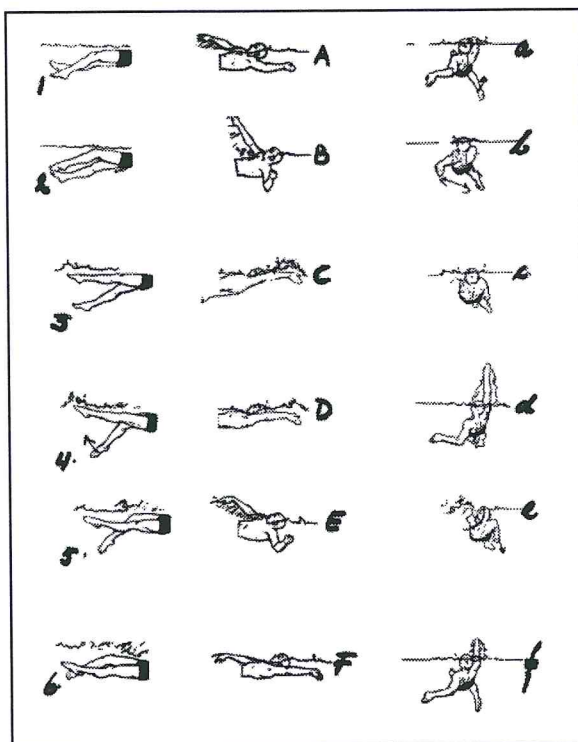
14.7. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 14.

OPDRACHT

14.01

RUGCRAWL

- Bekijk de plaatjes op de volgende bladzijde van de beenslag en de armslag van de rugcrawl in zijaanzicht en vooraanzicht. Bepaal welke armslagen er bij de beenslagen horen.
- De docent vraagt je om in jouw groep de plaatjes van het zijaanzicht en het vooraanzicht van de rugcrawl aan elkaar te koppelen en in de juiste volgorde te zetten. Begin met zijaanzicht plaatje 1 en vooraanzicht plaatje A.



Jonge kinderen

Het gebruik van zwemvliezen is met name bij jonge kinderen af te raden. Zwemvliezen vergen namelijk een behoorlijke kracht in de benen en die hebben jonge kinderen nog niet. Het gevolg is dan dat ze de knieën gaan buigen en strekken. Mocht je toch besluiten om vliezen te gebruiken, gebruik dan kleine vliezen. Gebruik ze echter niet te vaak en te lang achter elkaar om te voorkomen dat kinderen eraan gewend raken, want de stuwing van de crawlslag moet uit de armen komen en het kan demotiverend werken als je het gevoel hebt dat je niet meer vooruitkomt als je de vliezen uit doet.

Organisatie

Bij het gebruik van zwemvliezen is het belangrijk dat je zorgt voor een goede organisatie. Alle zwemvliezen moeten worden klaargezet. Het passen en meten zal hoe dan ook altijd een tijdrovende bezigheid zijn.

15.4. KIJKWIJZER EN FOUTEN OPLOSSEN

In de tabel op de volgende pagina's zijn verschillende punten van de checklist voor de rugcrawl gebruikt (hoofdstuk 14), fouten die je kunt zien bij het uitvoeren van de rugcrawl en acties die je als lesgever kunt ondernemen. Soms is een opmerking toegevoegd.

15.5. SAMENVATTING

De globale methode voor het aanleren van de rugcrawl bestaat uit de volgende stappen:

- beenbeweging
- combinatie arm- en beenbeweging

De analytische methode, bestaat uit nog een aantal extra stappen:

- armbeweging halve wissel
- armbeweging hele wissel

Rugcrawl binnen het Zwem-ABC

De enkelvoudige rugslag en de schoolslag moeten bij drie diploma's goed worden uitgevoerd. De nadruk bij het leren zwemmen ligt vooral op deze twee zwemslagen. Ze hebben een duidelijke relatie met zwemveiligheid.

De crawlslagen zijn gekoppeld aan de doelstelling toerusting. Voor het diploma A van het Zwem-ABC hoeft een kind 'slechts' een beginnersrugcrawl te zwemmen, bij diploma's B moeten de armen over het water worden gehaald en bij C moet de armdoorhaal plaatsvinden in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak.

Voorwaarden

In de voorbeeldopleidingsweg van het Zwem-ABC is er voor gekozen met de (technische) rugcrawl te beginnen als de schoolslag is geleerd. Dit geldt met name voor jonge kinderen van 4-5 jaar. Het ervaren van en experimenteren met de beenslag van de rugcrawl (fase 1), start echter al aan het eind van het voortraject.

De beenbeweging

Het oefenen van deze eerste stap van het aanleren van de rugcrawl begint zodra kinderen kunnen drijven. Het is belangrijk dat het ervaren van de beenslag op veel verschillende manieren gebeurt en over korte afstanden. Het advies is om bij het oefenen van alleen de beenslag van de rugcrawl altijd het gebruik van armondersteuning (wrikbewegingen) toe te staan. Het is belangrijk dat er in deze stap 1 van de methode van de rugcrawl een beenslag ontstaat die een bijdrage kan leveren aan de totale slag. Dat wil zeggen dat de beenslag o.a. rotaties om de lengte-as, die ontstaan door de armbeweging, kan compenseren en kan zorgen voor stabilisatie.

BEENSLAG SCHOOLSLAG (vervolg)

Beweging beenslag	goede uitvoering	wat zie je?	actie van de lesgever	opmerkingen
	<ul style="list-style-type: none"> - de beweging start vanuit de heup - knieën worden in eerste instantie gebogen door de waterdruk en dan actief gestrekt - het accent ligt op de opslag - de voeten blijven redelijk ontspannen en worden door de waterdruk in de juiste positie gedrukt - voeten moeten onder water blijven 	<ul style="list-style-type: none"> - benen worden vanuit de knie gezwommen - voeten worden opgetrokken - grote 'fontein' vooral bij de rugcrawl - een te grote of te kleine slag 	<ul style="list-style-type: none"> - 'doe net of je tegen een bal aan schopt' - 'houd je benen een beetje stijf' - 'laat je benen rond de schroef draaien waarmee ze aan je lijf zijn vastgeschroefd' - 'laat je tenen naar achteren wijzen' - 'laat je voeten bungelen' - 'geen spetters maken' laat kinderen experimenteren met de grootte van de slag 	<ul style="list-style-type: none"> - er wordt vanzelf een bij het kind passende grootte gevonden, de grootte wordt later weer aangepast aan de armslag
Combinatie armen en benen	<ul style="list-style-type: none"> - insteek van de handen boven de schouders, pink eerst, gestrekte armen - armen gestrekt overhalen in het verticale vlak - armen 180° ten opzichte van elkaar - hand zoveel mogelijk dwars op de zwemrichting - doorhaal in het horizontale vlak of met de gebogen armdoorhaal - uithaal met gestrekte arm met de duim eerst - twee armslagen op zes beenslagen 	<ul style="list-style-type: none"> - insteek is teveel zijwaarts - armen zijn gebogen - een arm blijft achter t.o.v. de ander - hand klapt weg (slip) - arm is gebogen met de elleboog richting voeten - schokkerig, houterig zwemmen - geen of weinig beenslag - de benen zwaaien van links naar rechts 	<ul style="list-style-type: none"> - 'zet je handen voorbij je hoofd in het water' - 'houd je armen recht' - 'probeer zo hoog mogelijk te komen - 'doordraaien' - 'denk aan de wieken van een molen' - 'je armen mogen niet stil komen liggen' - 'trek aan het water' - 'arm recht houden' - elleboog naar beneden laten wijzen - 'houd je benen stil' - 'denk alleen maar aan je armen' - 'vergeet je benen niet' - controleer de armslag op insteek en overhaal 	<ul style="list-style-type: none"> - overdreven corrigeren lijkt vaak tot het goede resultaat - vaak het gevolg van een gebogen armdoorhaal - kan ook door vermoeidheid komen, door de arm in elleboog en pols te buigen heb je minder weerstand van het water - vaak het gevolg van het uitvoeren van een gebogen doorhaal terwijl het kind nog niet sterk genoeg is daarvoor - beenslag leeft een eigen leven en past zich niet aan aan de armslag - veel afwijkingen van de benen komen voort uit het verkeerd uitvoeren van de armslag, bijvoorbeeld het teveel zijwaarts overhalen

Combinatie arm- en beenbeweging

De tweede stap in de globale methode voor het aanleren van de rugcrawl is het aanleren van de combinatie. Het kind maakt een afzet van de kant of van de bodem, er ontstaat voorwaartse snelheid en de totale rugcrawl wordt gemaakt. Deze stap begint met het geven van een voorbeeld en de kinderen te vragen of ze het na kunnen doen.

Wanneer kinderen de beenbeweging voldoende beheersen en in de leerweg voldoende watergevoel hebben ontwikkeld, zullen de meesten van hen de totale beweging van de rugcrawl vrij snel globaal kunnen uitvoeren. Ze zijn dan in staat tot het zwemmen van een beginnersrugcrawl en kunnen dus het A-diploma voor dat onderdeel halen.

Armbeweging met halve en hele wissel

Er zijn kinderen die moeite hebben met de armbeweging van de rugcrawl. Je ziet regelmatig dat kinderen de doorhaal in het verticale vlak uitvoeren. Hierdoor worden de armen heel diep onder water bewogen, waardoor het kind erg kan gaan 'slingeren' (rotatie rond de lengte-as). Deze uitvoering van de beweging kan eventueel worden verbeterd door gebruik te maken van de analytische methode (bij jonge kinderen wordt dit niet geadviseerd). Deze methode bestaat uit de halve en de hele wissel.

Gebruik van hulpmiddelen

Het gebruik van hulpmiddelen als een kurk of zwemvliegers is niet nodig wanneer kinderen voldoen aan de voorwaarden. Wanneer je begint met het (technisch) aanleren van de rugcrawl als de schoolslag al wordt beheerst, is de kans op onveilige situaties heel erg klein. Het is zeer af te raden om deze middelen te gebruiken. Ze hebben een negatief effect op de uitvoering van de zwemslag.

Zwemvliezen kunnen ondersteunend zijn bij het aanleren van de combinatie. Het voordeel is dat door de krachtiger beenbeweging de ligging beter gehandhaafd blijft. De rotatie om de lengte-as als gevolg van het uit het water tillen van de arm, kan door het gebruik van de zwemvliezen beter worden gecompenseerd.



Het gebruik van zwemvliezen is met name bij jonge kinderen af te raden. Mocht je toch besluiten om vliezen te gebruiken, gebruik dan kleine vliezen. Gebruik ze echter niet te vaak en te lang achter elkaar.

15.6. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 15

OPDRACHT

15.01

METHODE VAN DE RUGCRAWL

- a. De docent vraagt welke oefeningen / opdrachten in jullie zwembad worden gedaan voor het aanleren van de rugcrawl. Worden deze oefeningen / opdrachten door alle kinderen gedaan, of worden deze alleen aan bepaalde kinderen aangeboden?
- b. Werk in een groepje een schematisch lesconcept (zoals het voorbeeld uit het boek van les 18) uit voor een les van 30 minuten met accent op de voortbewegingsvorm rugcrawl. De 12 leerlingen zwemmen in het diepe bad. Het is de derde les met accent op de rugcrawl. De enkelvoudige rugslag en de schoolslag kunnen ze al redelijk goed zwemmen. Ze hebben ook al geoefend met de kopsprong en het watertrappen. Maak een flap met daarop de uitwerking.

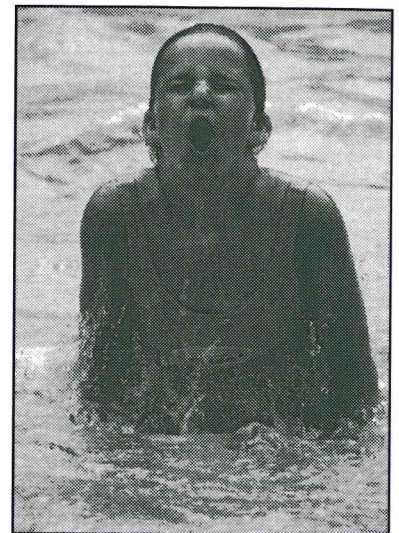
	observatie / controle:	opmerkingen:
5. combinatie	<ul style="list-style-type: none"> - bepaalt de armsglag het beentempo? - worden er maximaal zes beenslagen op twee armsglagen gezwommen? - compenseren de benen de armsglag zodat de ligging stabiel blijft? 	<ul style="list-style-type: none"> - een combinatie met minder slagen mag ook - de benen kunnen daarbij flinke uitslagen naar links en rechts maken
6. ademhaling	<ul style="list-style-type: none"> - wordt er ingeademd tijdens de glij- of steunfase? - wordt het hoofd gedraaid voor de ademhaling? - wordt er in een golfdal ademgehaald? - wordt er onder water uitgeademd? 	<ul style="list-style-type: none"> - het hoofd mag niet worden opgetild - dit lukt alleen als er voldoende snelheid is

16.6. SAMENVATTING

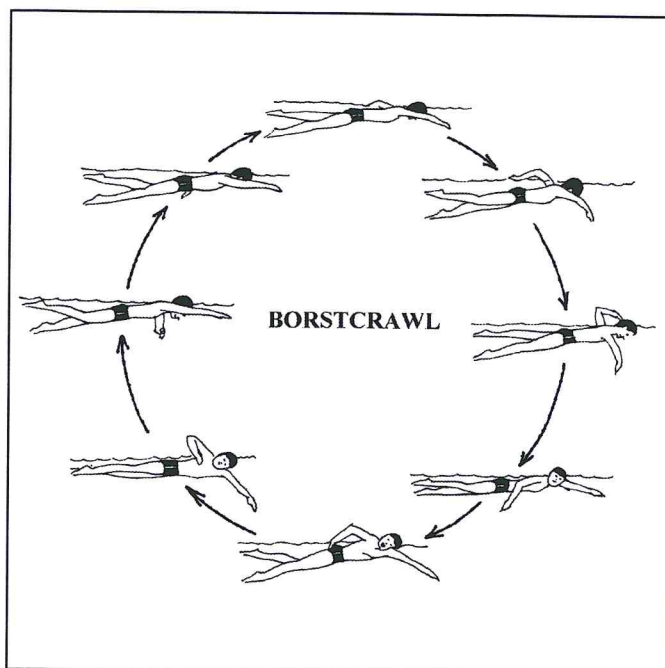
DE BORSTCRAWL

Doel: Toerusting

- baantjes zwemmen voor conditie
- één van de wedstrijdslagen ('vrije slag') die tijdens zwemwedstrijden wordt gezwommen
- basis voor voortbewegingsvorm tijdens het waterpolo
- basis voor voortbewegingsvorm tijdens het synchronozwemmen



Beschrijving van de borstcrawl in de BREZ



Diploma-eisen

Opklimmende eisen vanaf A tot C wat betreft afstand en uitvoering.

Essentie van de slag voor het diploma C

- de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging moet herkenbaar zijn
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij het hoofd in het water is.

Normering

Met behulp van de checklist borstcrawl kan zeer gericht worden gekeken naar de deelnemers. Een getoonde uitvoering is voor verbetering vatbaar als één of meer vragen met 'nee' moet worden beantwoord.

16.7. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 16

OPDRACHT

16.01

BORSTCRAWL

- a. De docent vraagt je om in jouw groep de plaatjes van het zijaanzicht en het vooraanzicht van de borstcrawl aan elkaar te koppelen en in de juiste volgorde te zetten. Begin met zijaanzicht plaatje 1 en vooraanzicht plaatje A.
- b. Bedenk in jouw groep de verschillen en overeenkomsten tussen de borstcrawl en de rugcrawl.

OPDRACHT

16.02

EISEN BORSTCRAWL BIJ DE DIPLOMA'S A, B, C

De docent vraagt je om naar drie videobeelden te kijken van drie deelnemers die borstcrawl zwemmen. Geef aan wie van deze deelnemers niet mag afzwemmen. Geef de argumenten waarom je vindt dat de deelnemer niet mag afzwemmen.

- A. ja / nee, omdat: _____
- B. ja / nee, omdat: _____
- C. ja / nee, omdat: _____

Na de uitleg vraag de docent om opnieuw naar de drie videobeelden te kijken. Geef naar aanleiding van de minimeisen welke deelnemer niet mag afzwemmen. Geef de argumenten waarom je vindt dat de deelnemer niet mag afzwemmen.

- A. ja / nee, omdat: _____
- B. ja / nee, omdat: _____
- C. ja / nee, omdat: _____

Na de bespreking zie je drie nieuwe videobeelden voor diploma B. Ook nu is de vraag welke van deze deelnemers niet mag afzwemmen.

- A. ja / nee, omdat: _____
- B. ja / nee, omdat: _____
- C. ja / nee, omdat: _____

De plank wordt ook wel gebruikt voor het aanleren van de armslag. Kinderen leggen dan één arm op de plank en maken met de andere arm een halve armbeweging. Door de arm op de plank te leggen, wordt de ligging nadelig beïnvloed. Er is geen rotatie mogelijk en de essentie van de beweging, de arm uit het water wordt gecompenseerd door de beenbeweging, wordt onmogelijk gemaakt. Deze oefening draagt niet bij aan het leren van de totale borstcrawl en is daarom niet zinvol in het aanleerproces.

Zwemvliezen

Ook bij het aanleren van de borstcrawl wordt regelmatig gebruik gemaakt van zwemvliezen. De vliezen kunnen met name ondersteunend zijn bij het aanleren van de combinatie met ademhaling. Het voordeel is dat door de krachtiger beenbeweging, de ligging beter gehandhaafd blijft. De rotatie om de lengte-as als gevolg van het uit het water tillen van de arm, kan door het gebruik van de zwemvliezen beter worden gecompenseerd. De steun- of glijfase kan blijven bestaan en de ademhaling kan beter worden uitgevoerd.

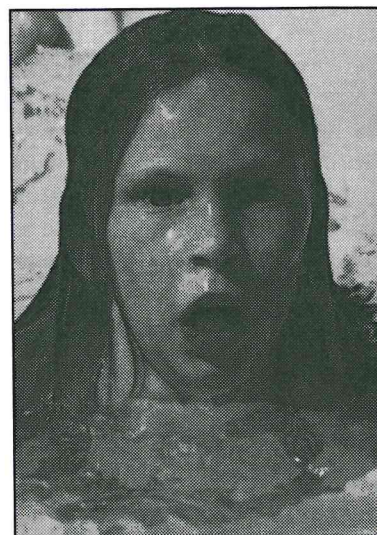
Jonge kinderen

Het gebruik van zwemvliezen is met name bij jonge kinderen af te raden. Zwemvliezen vergen namelijk een behoorlijke kracht in de benen en die hebben jonge kinderen nog niet. Het gevolg is dan dat ze de knieën gaan buigen en strekken.

Mocht je toch besluiten om vliezen te gebruiken, gebruik dan kleine vliezen. Gebruik ze echter niet te vaak en te lang achter elkaar om te voorkomen dat kinderen eraan gewend raken, want de stuwing van de crawlslag moet uit de armen komen en het kan demotiverend werken als je het gevoel hebt dat je niet meer vooruitkomt als je de vliezen uit doet.

Organisatie

Bij het gebruik van zwemvliezen is het belangrijk dat je zorgt voor een goede organisatie. Alle zwemvliezen moeten worden klaargezet. Het passen en meten zal hoe dan ook altijd een tijdrovende bezigheid zijn.



17.4. KIJKWIJZER EN FOUTEN OPLOSSEN

In de tabel op de volgende pagina's zijn verschillende punten van de checklist voor de borstcrawl gebruikt (hoofdstuk 16), fouten die je kunt zien bij het uitvoeren van de borstcrawl en acties die je als lesgever kunt ondernemen. Soms is een opmerking toegevoegd.

17.5. SAMENVATTING

De globale methode voor het aanleren van de borstcrawl bestaat uit de volgende stappen:

- beenbeweging
- combinatie arm- en beenbeweging zonder ademhaling
- combinatie arm- en beenbeweging met ademhaling

De analytische methode bestaat uit nog een extra stap:

- armbeweging met aantik voor.

CHECKLIST VOOR BORSTCRAWL

Beweging	goede uitvoering	wat zie je?	actie van de lesgever	opmerkingen
<p>beenslag</p> <ul style="list-style-type: none"> - de beweging start vanuit de heup - knieën worden in eerste instantie gebogen door de waterdruk en dan actief gestrekt - het accent ligt op de opslag - de voeten blijven redelijk ontspannen en worden door de waterdruk in de juiste positie gedrukt - voeten moeten onder water blijven 	<ul style="list-style-type: none"> - benen worden vanuit de knie gezwommen 	<ul style="list-style-type: none"> - doe net of je tegen een bal aan schopt' - 'houd je benen een beetje stijf' - 'laat je benen rond de schroef draaien waarmee ze aan je lijf zijn vast-geschroefd' - 'laat je tenen naar achteren wijzen' - 'laat je voeten bungelen' - 'geen spetters maken' - laat kinderen experimenteren met de grootte van de slag 	<ul style="list-style-type: none"> - er wordt vanzelf een bij het kind passende grootte gevonden, de grootte wordt later weer aangepast aan de armslag 	
<p>armslag</p>	<ul style="list-style-type: none"> - insteek voor de schouders, op driekwart van de armlengte, duim/wijsvinger als eerste in het water - glijfase tot armlengte - gebogen armdoorhaal tot de mediaanlijn (s-baan) - hand dwars op de zwemrichting - de ene arm haalt de andere in - uithaal met de elleboog eerst - overhaal met de elleboog als hoogste punt - onderarm ontspannen en bij het lichaam houden 	<ul style="list-style-type: none"> - inzet te veel zijwaarts of voorbij het hoofd - inzet op hele armlengte - pink gaat eerst in het water - te veel zijwaartse doorhaal - hand wordt tijdens de overhaal te dicht of over het lichaam overgehaald - slijp - molenwiel slag, overdreven rollen tot bijna een rugligging ontstaat - hand is het hoogste punt - hand gaat te ver van het lichaam 	<ul style="list-style-type: none"> - overdreven corrigeren - controleer of de overhaal wel met gebogen arm plaatsvindt en dicht bij het lichaam - idem - controleer of de andere arm wel dicht bij het lichaam is - 'blijf op je buik liggen' - 'trek aan of duw tegen het water' - 'tik met de ene hand de andere aan in de glijfase, dan mag de andere hand pas gaan zwemmen - 'laat je vingers door het water slepen' - 'raak met je duim je oksel aan' 	<ul style="list-style-type: none"> - kan een gevolg zijn van onvoldoende draaiing rond de lengte-as (rollen) - vaak het gevolg van teveel rollen of foute uitvoering van de overhalende arm - kan door vermoeidheid komen

CHECKLIST VOOR BORSTCRAWL (vervolg)

Beweging	goede uitvoering	wat zie je?	actie van de lesgever	opmerkingen
<p>Combinatie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - per twee armsglagen twee of zes beenslagen 	<ul style="list-style-type: none"> - schokkerig of housterig zwemmen - vier beenslagen per twee armsglagen - geen of weinig beenslag - de benen zwaaien van links naar rechts - de beenslag is meer zijwaarts gericht dan bij de rugcrawl - één voet komt boven water uit - hoofd wordt opgetild of er wordt overdreven gerold om het gezicht uit het water te krijgen - te lang de adem vasthouden 	<ul style="list-style-type: none"> - 'houd je benen stil' - 'denk alleen maar aan je armen' - niets aan doen - 'vergeet je benen niet' - controleer de armsglag - niets aan doen 	<ul style="list-style-type: none"> - beenslag leeft een eigen leven en past zich niet aan aan de armsglag - veel afwijkingen van de benen komen voort uit het verkeerd uitvoeren van de armsglag - dit is normaal maar als het te erg wordt dan de oorzaak bij de armen zoeken - meestal het gevolg van de ademhaling (cross-over kick)
<p>Combinatie met ademhaling</p>	<ul style="list-style-type: none"> - inademen als de armen in elkaars verlengde zijn - onderwater uitblazen - mond blijft onder de wateroppervlakte 	<ul style="list-style-type: none"> - eerst contoleren of er voldoende stuwing is pas daarna kan je corrigeren met opmerkingen als - 'je hoofd maar een klein beetje draaien' - 'kijk met een oog over het water' - 'lucht uitblazen onderwater 	<ul style="list-style-type: none"> - een ander moment is nauwelijks mogelijk - als er niet voldoende snelheid is kan er geen boeg golf en dal ontstaan waarin je adem kan halen, daardoor moet je of je hoofd optillen of heel ver omrollen om je mond boven water te krijgen 	<ul style="list-style-type: none"> - een ander moment is nauwelijks mogelijk - als er niet voldoende snelheid is kan er geen boeg golf en dal ontstaan waarin je adem kan halen, daardoor moet je of je hoofd optillen of heel ver omrollen om je mond boven water te krijgen

Er is sprake van een technische opbouw in de normering, er worden steeds hogere eisen gesteld. Voor het diploma A van het Zwem-ABC hoeft een kind 'slechts' een beginnersborstcrawl te zwemmen, de armbeweging mag ook volledig onder water worden uitgevoerd. Bij diploma B moeten de armen over het water worden gehaald, de hoofdhouding is vrij, de techniek van de ademhaling wordt niet beoordeeld. Bij diploma C moet het hoofd in het water zijn en is de ademhaling bij voorkeur zijwaarts, maar wordt niet beoordeeld.

Voorwaarden

In de voorbeeldopleidingsweg van het Zwem-ABC wordt er voor gekozen met de (technische) borstcrawl te beginnen als de beenslag van de rugcrawl is geleerd. Dit geldt met name voor jonge kinderen van 4-5 jaar. Zodra kinderen kunnen drijven op rug en borst, kunnen ze zich gaan voortbewegen op de rug en borst. Veel kinderen zullen 'als vanzelf' de grove vorm van de beenslag van de borstcrawl gaan gebruiken.

De beenbeweging

De beenslag kan beginnen zodra kinderen kunnen drijven. Het is aan te bevelen om kinderen in alle lessen die volgen na het voortraject, ervaringen te laten opdoen met de beenslag van de borstcrawl. Daarbij is het gezicht zoveel mogelijk in het water, om een horizontale ligging te bevorderen.

Het is belangrijk dat het ervaren van de beenslag op veel verschillende manieren gebeurt en over korte afstanden. Net als bij de rugcrawl komt de voortstuwing bij de borstcrawl met name door de armslag. De beenslag is in de gehele slag niet dominant

Bij de borstcrawl beenslag is er ook nog een probleem met de ademhaling. Lange afstanden betekent dat er regelmatig ademhaling moet plaatsvinden. Dit heeft een negatief effect op de ligging. In de praktijk wordt er (mede) daarom wel een plankje gebruikt. Het advies luidt: doe dit niet! (zie ook verder).

Combinatie arm- en beenbeweging zonder ademhaling

De tweede stap in de globale methode voor het aanleren van de borstcrawl is het aanleren van de combinatie zonder ademhaling. Het kind maakt een afzet van de kant of van de bodem, het gezicht is in het water, de armen zijn gestrekt langs de oren voor het lichaam, er ontstaat voorwaartse snelheid en de totale borstcrawl wordt gemaakt.

Deze stap begint met het geven van een voorbeeld en de kinderen te vragen of ze het na kunnen doen.

Het ligt het meest voor de hand om bij jonge kinderen de borstcrawl direct als volledige slag (met ademhaling) aan te leren. Toch wordt er gekozen voor een tussenstap zonder ademhaling.

De reden hiervoor is de grote invloed die de ademhaling heeft op de ligging. Om op een juiste manier te kunnen ademen is het noodzakelijk dat het kind de armbeweging goed beheerst. Van groot belang daarbij is de uitvoering van een goede steun- of glijfase. Kinderen die net beginnen met de totaalbeweging zullen de armbeweging van de borstcrawl nog niet goed beheersen. Vaak maken ze een korte armslag, van een steun- of glijfase is nog geen sprake. Wanneer er dan al wel wordt begonnen met de ademhaling, zullen er problemen ontstaan met de ligging.

Het moeilijkste moment van de totale borstcrawlbeweging (zonder en met ademhaling) is het moment dat de ene arm start met de overhaal en de andere arm in de steun- of glijfase moet zijn. In die fase is de beenslag erg belangrijk.

De tweede stap van het aanleren van de borstcrawl (combinatie zonder ademhaling) is de meest logische stap op weg naar de uitvoering van een goede borstcrawl. De meeste kinderen zullen de armen over het water tillen. Sommige kinderen zullen ervoor 'kiezen' om eerst met de armen onder water te bewegen. Bij de ontwikkeling van het Zwem-ABC is met deze verschillen tussen kinderen rekening gehouden. Met beide uitvoeringen kunnen kinderen slagen. Het is niet de bedoeling dat het zwemmen met de armen onder water een stap wordt van de methode om de borstcrawl aan te leren.

Combinatie arm- en beenbeweging met ademhaling

De laatste stap in de globale methode voor het aanleren van de borstcrawl is het aanleren van de combinatie met ademhaling. Het kind maakt een afzet van de kant of van de bodem, het gezicht is in het water,

de armen zijn gestrekt langs de oren voor het lichaam, er ontstaat voorwaartse snelheid, de totale borstcrawl met ademhaling wordt gemaakt.

Deze stap begint met het geven van een voorbeeld en de kinderen te vragen of ze het na kunnen doen.

Het is belangrijk dat kinderen voldoende tijd krijgen om de ademhaling uit te proberen. Vaak zal door de ademhaling de armbeweging niet meer juist worden uitgevoerd. Daarom is het belangrijk dat er niet direct bij iedere zwemslag een ademhaling wordt toegevoegd.



Belangrijk is om bij het aanleren van de ademhaling een accent te leggen op het uitademen tijdens de overhaal. Vaak wordt dit door kinderen vergeten. Ze moeten dan, op het moment van ademhaling, eerst uitademen voordat ze kunnen inademen. Dit kost zoveel tijd, dat het hele ritme weg is en de ademhaling niet goed wordt uitgevoerd (vaak ook problemen met de ligging tot gevolg).

De steun- of glijfase zal in eerste instantie minder goed worden uitgevoerd. Wanneer dit een blijvend probleem is, kan eventueel gebruik worden gemaakt van een stap uit de analytische methode: armbeweging met aantik voor. Voor jonge kinderen is deze analytische stap niet geschikt.

Gebruik van hulpmiddelen

Het gebruik van hulpmiddelen als een kurk of zwemvleugels is niet nodig wanneer kinderen voldoen aan de voorwaarden. Het is zeer af te raden om deze middelen te gebruiken. Ze hebben een negatief effect op de uitvoering van de zwemslag. Het gebruik van een plank bij het oefenen van de beenslag kan zinvol zijn om de conditie van de benen te trainen, maar is om de beenslag aan te leren, sterk af te raden.

Het gebruik van de plank voor het aanleren van de armslag is niet zinvol. Zwemvliezen kunnen met name ondersteunend zijn bij het aanleren van de combinatie met ademhaling.

Het gebruik van zwemvliezen is met name bij jonge kinderen af te raden. Mocht je toch besluiten om vliezen te gebruiken, gebruik dan kleine vliezen. Gebruik ze echter niet te vaak en te lang achter elkaar om te voorkomen dat kinderen eraan gewend raken.

17.6. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 17

OPDRACHT

17.01

GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN

Welke van de onderstaande materialen zou jij willen gebruiken bij het aanleren van de borstcrawl? Geef bij elk materiaal aan waarom je het wel / niet wil gebruiken bij het aanleren van de borstcrawl. Geef aan, als je het wel wilt gebruiken, in welke fase van het motorische leerproces je het materiaal gebruikt.

- Aquasport-halters
- Ballen
- Flexibeam
- Kurken
- Surfplanken
- Plankjes
- Zwemvliezen

18.9. SAMENVATTING

Bij de organisatie van de zwemles gaat het om aspecten als 'hoe lang moet een les duren', 'hoe vaak per week krijgen de kinderen les', 'hoe worden de groepen samengesteld' en 'blijft een kind de hele opleidingsweg bij dezelfde lesgever of worden niveaugroepen samengesteld'.

Lesduur en lesfrequentie

In de praktijk zie je de volgende mogelijkheden:

Twee lessen per week een half uur, in meer dan de helft van de zwembaden. Voordeel: hoe vaker er wordt geoefend hoe sneller er wordt geleerd. Nadeel: er gaat relatief veel tijd verloren.

Eén les per week van een uur of één les per week 45 minuten. Voordeel: (werkende) ouders gaan liever één dan twee keer per week naar het zwembad. Nadeel: als de lesgever geen goede, gevarieerde en interessante zwemlessen van een uur kan aanbieden, kan de motivatie van de kinderen achteruithollen.

Vakantie- of turbocursussen: kinderen krijgen in de vakantie één of twee weken heel veel zwemles.

Voordeel: een kind kan in een korter tijdsbestek een diploma kan behalen. Bovendien kan een vakantie-cursus voor kinderen die al langer op zwemles zitten motiverend werken. Nadeel: omdat het (snelle) resultaat voorop staat, vergroot de kans dat het leerproces of de inhoud van de les niet altijd aansluit bij de kinderen. Er wordt al met een nieuw stapje begonnen voordat er werkelijk geautomatiseerd is (klittenband aanwezig is). Het effect daarvan is dat het lijkt dat kinderen heel snel leren. Maar, wanneer het kind na de zwemles een half jaar niet meer in het zwembad komt, zal blijken dat het alles weer is verlerd.

Totale lesduur

De tijdsduur en de frequentie bepalen samen de totale tijd die nodig is om het A-diploma te behalen. Deze totale tijd wordt uitgedrukt in uren en is afhankelijk van:

- de visie op zwemonderwijs
- de gekozen methoden
- de organisatie
- de samenwerking en afstemming tussen de verschillende lesgevers.

De gemiddelde tijdsduur op weg naar het A-diploma ligt voor een 4-/5-jarig kind tussen de 40 en 50 uur

Groepen samenstellen

Zwemles wordt gegeven aan groepjes kinderen. De samenstelling van deze groepen is belangrijk. Er zijn verschillende aspecten waarmee rekening moet worden gehouden:

groeps grootte

In kleine groepjes (4 tot 5 leerlingen), zullen de meeste kinderen sneller en effectiever kunnen leren. Meestal wordt echter gekozen voor groepjes van gemiddeld 12 kinderen.

kenmerken van de kinderen

Homogeen of heterogeen wat betreft leeftijd en vaardigheid.

Leeftijd

Homogeen: In veel zwembaden mogen kinderen op 4- of 5-jarige leeftijd beginnen met de zwemles. De kinderen zijn dan van dezelfde leeftijd als ze starten met zwemmen.

Heterogeen: Er kunnen ook kinderen van verschillende leeftijden bij elkaar in de groep zitten. De lesgever zal in deze situatie in de lessen zeer sterk moeten differentiëren.

Vaardigheid

Heterogeen: Er kan een groot verschil in vaardigheid zitten tussen de kinderen. De lesgever zal veel moeten differentiëren en kan weinig klassikaal lesgeven. Voordeel: Omdat (jonge) kinderen leren door na te doen, kunnen ze zich 'optrekken' aan de beteren in de groep.

Homogeen: Er wordt geprobeerd om kinderen van gelijk niveau bij elkaar in de groep te zetten. Met name in het begin van de opleidingsweg leidt dit in zwembaden wel eens tot problemen.

Het is belangrijk dat bij het begin van de zwemlessen het vaardigheidsniveau van de kinderen wordt 'gestroomlijnd'. Dit kan bijvoorbeeld door:

- Instroomeisen te stellen aan de kinderen.
- Eerst een watergewenningsles geven waar ouders ook aan mee mogen doen.
- De eerste twee lessen geven in een grotere groep met meerdere lesgevers.
- Creëren van 'extra uurtjes' voor kinderen die achterblijven in de groep.

'Baby-peuter-zwem-kinderen'

De baby-peuter-zwem-kinderen' is een groep kinderen die qua vaardigheid vaak al veel verder zijn dan hun leeftijdsgenootjes van vier jaar. Ze hebben echter op een zeer speelse manier les gehad. Wanneer ze instromen in de 'gewone' zwemlessen moet hier absoluut rekening mee worden gehouden. Gebeurt dit niet, dan zullen de kinderen, die zwemmen tot dan toe leuk hebben gevonden, een grondige hekel aan zwemmen kunnen krijgen.

Het is het overwegen waard om de kinderen van het peuterzwemmen bij elkaar in de groep te houden en met hen een aangepaste start met het leren zwemmen te maken. Verderop in de opleidingsweg kunnen deze kinderen worden opgenomen in de bestaande groepen.

Instroom en doorstroom

Er zijn veel verschillende manieren waarop zwembaden de instroom van de zwemlessen organiseren. Er is globaal een tweetal te onderscheiden:

- individuele instroom: Kinderen worden opgeroepen voor de zwemles als er een plaatsje vrijkomt in de eerste groep.
- instroom van een hele nieuwe groep: Er worden op een bepaald moment bijvoorbeeld 12 of 24 nieuwe kinderen opgeroepen.

Er zijn ook verschillende manieren waarop zwembaden de lesgevers van de zwemlessen organiseren. Ook hier is globaal een tweetal te onderscheiden:

Vaste lesgever: De groep die begonnen is met de zwemlessen blijft de hele opleidingsweg bij elkaar met een vaste lesgever. Dit heeft een aantal voor- en nadelen.

Voordelen:

kinderen kunnen zich hechten aan de lesgever en kunnen zich veilig blijven voelen; er is dat er steeds sprake van volle groepen.

Nadelen:

wanneer het niet klikt tussen een kind en de lesgever heeft het kind een probleem; een kans is op grote vaardigheidsverschillen tussen kinderen. De lesgever zal vaak sterk moeten differentiëren.

Wisselende lesgever: kinderen stromen individueel door als het kind voldoet aan het eindniveau van een groep.

Voordeel:

kinderen volgen een eigen leerroute.

Nadeel:

kinderen moeten steeds wennen aan een nieuwe lesgever. Dit kan dit een terugval in het leren betekenen.

In veel zwembaden wordt gewerkt met verschillende niveaugroepen.

Het aantal niveaugroepen is o.a. afhankelijk van de situatie in het zwembad. Eindtermen of tussendoelen zijn 'tussenstapjes' in de leerweg die de kinderen moeten maken. Hierdoor is het duidelijk:

- wanneer een kind naar de volgende groep mag;
- wat de lesgever de kinderen moet leren tijdens de lessen in die groep, voor ieder basiselement;
- wat een logische opbouw is van de basiselementen.

Als er goede eindtermen en tussendoelen worden geformuleerd, heeft het een positieve invloed op het leerproces van de kinderen.

Leerlingvolgsysteem

Het is erg belangrijk dat de in- en doorstroom van de kinderen in de verschillende niveaugroepen goed wordt bijgehouden. De meest simpele manier is om iedere keer de presentie en de datum te noteren waarop het kind in de groep kwam.

Informatie over:

- De lesduur van het kind. Er kan worden uitgerekend hoe lang kinderen gemiddeld in een bepaalde groep zitten;
- Of een kind vaak ziek is geweest. Dit kan verklaren waarom het kind lang in een bepaalde groep zit.

Communicatie met ouders

Wanneer kinderen voor het eerst naar de zwemles gaan, zitten zij en hun ouders vol met vragen. Het is heel belangrijk dat zij voor de eerste zwemles een antwoord op deze vragen kunnen krijgen.

Wanneer ouders vooraf weten wat er gaat gebeuren tijdens de zwemlessen en ook waarom dat gebeurt, kunnen heel veel klachten over de zwemlessen worden voorkomen.

Communicatie vooraf

Er zijn veel onderwerpen die voorafgaand aan de zwemlessen kunnen worden meegedeeld. Hieronder volgt een opsomming.

- Wat wordt er geleerd?
- Wat is het nut van het Zwem-ABC (leren zwemmen)?
- Hoe werkt het met de niveaugroepen?
- Hoe worden de lessen aangeboden?
- Wat is het doel en belang van spelend leren?
- Hoe lang duurt de opleiding voor het A-diploma?
- Hoe worden de lessen georganiseerd?
- Wat ga ik allemaal leren?

Communicatiemiddelen

Bovenstaande onderwerpen (en nog meer) kunnen op verschillende manieren worden overgebracht naar de ouders. Hieronder volgt een opsomming van mogelijke communicatiemiddelen die afzonderlijk of in combinatie met elkaar kunnen worden ingezet.

- Informatiebijeenkomst
- Folder
- Video of DVD
- Boekje
- Poster
- Website

Communicatie tijdens de zwemlessen

Gedurende de opleidingsweg naar het A-, B- en C-diploma zitten ouders nog steeds vol met vragen. De vragen zullen vooral gaan over de vorderingen van hun kind. Maar er zullen ongetwijfeld ook nog vragen zijn over de organisatie van de zwemlessen of andere aspecten.

Daarom is het belangrijk om ook tijdens de zwemlessen te zorgen voor een goede communicatie met de ouders. Hiervoor zijn verschillende middelen beschikbaar. Te denken valt aan:

- Kijklessen
- Informatiebrief
- Stickers
- Momenten voor vragen stellen

Diplomazwemmen

Voor veel zwembaden is het moment van diplomazwemmen het 'visitekaartje' van het zwembad. Het is het moment waarop nagenoeg alle ouders en vaak ook opa's en oma's of andere familieleden aanwezig zijn. Tijdens het diplomazwemmen kun je als zwembadteam uitstralen dat zwemmen leuk is, dat zwemmen een feest is. Kinderen laten tijdens het diplomazwemmen zien wat ze allemaal hebben geleerd. Als zwembadteam kun je ook



duidelijk maken dat leren zwemmen niet alleen het A-diploma halen is, maar dat er nog veel meer te leren is! Hieronder volgt een aantal mogelijkheden van communicatie met ouders tijdens het diploma-zwemmen.

Ouders mee laten doen

- 'Voice over'
- Organisatie
- Materiaal meegeven
- Iemand van de zwemvereniging uitnodigen

18.10. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 18

OPDRACHT

18.01

LESDUUR EN LESFREQUENTIE

- a. De docent vraagt je op welke manier de zwemlessen in jouw bad zijn georganiseerd wat lesduur en lesfrequentie betreft. De docent schrijft de verschillende mogelijkheden op een flap. Vervolgens vraagt hij of je, in homogene groepjes, de voor- en nadelen wilt bedenken van deze mogelijkheden. De cursisten die in hun zwembad op dezelfde manier werken komen zo bij elkaar. Schrijf de resultaten op de flap en presenteer deze aan de anderen.
- b. Je krijgt met jouw groep drie vellen papier. Op het eerste vel schrijf je de voor- en nadelen van turbocursussen, op het tweede vel schrijf je de voor- en nadelen van de zwemlessen in een openluchtbad en op het laatste vel schrijf je de ideale situatie wat betreft lesduur en lesfrequentie. Na afloop licht iemand uit de groep de flappen aan de anderen toe.

OPDRACHT

18.02

GROEPEN SAMENSTELLEN

- a. De docent vraagt of je wilt reageren op de volgende stelling: "De kinderen die hebben deelgenomen aan het baby-peuterzwemmen kunnen meteen instromen in het hoofdtraject van de zwemlessen".
- b. Bedenk minimaal twee oplossingen voor de instroom van baby-peuter-zwemkinderen. Geef bij elke oplossing de voor- en nadelen aan

lijk afwezig). Er bestaan verschillende soorten aanvallen. Zo kan iemand even wegraken (een absence) of iemand kan een grote aanval krijgen.

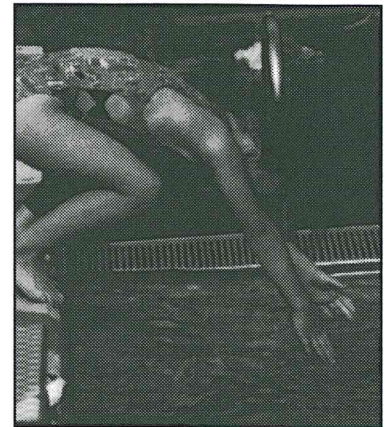
Afhankelijk van de ernst van de epilepsie moet er bij het ene kind extra toezicht vanaf de kant zijn en mag de anderen alleen met een persoonlijke begeleider zwemmen.

19.6.3. ALGEMENE RICHTLIJNEN VOOR DE LESGEVER

Naar aanleiding van beschreven kenmerken van (groepen) kinderen, kan een aantal algemene richtlijnen voor het lesgeven aan deze groepen worden gegeven.

Kies voor extra begeleiding van kinderen van het speciaal onderwijs. Zorg voor kleinere groepen. Besteed veel (extra) zorg aan de ontwikkeling van het vertrouwen en het gevoel van veiligheid van de kinderen.

- Hou rekening met mogelijke faalangstige gevoelens bij kinderen. Zorg voor veel positieve feedback en veel (alleen maar) succeservaringen.
- Ontdek waardoor kinderen worden gemotiveerd en blijf de kinderen continu activeren en stimuleren.
- Sluit aan bij het motorische niveau van de kinderen. Streef naar succeservaringen, vraag niet te veel van de kinderen, kies liever voor kleine stapjes.
- Het leerproces zal in de meeste gevallen langer duren, kinderen moeten veel en vaak oefenen en herhalen. Fase 2 van het motorisch leerproces zal veelal langer duren.
- Sluit aan bij het cognitieve niveau van de kinderen, maak daarbij gebruik van de tips die in vorige lessen zijn gegeven voor het lesgeven aan kinderen van 4-5-jaar.
- Geef de kinderen niet teveel informatie, leg liever het accent op het geven van veel voorbeelden en laat kinderen veel uitproberen en ervaren. Streef niet te snel naar technische aanwijzingen, neem voldoende tijd voor fase 1 van het motorische leerproces.
- Hou rekening met de motorische (on)mogelijkheden van de kinderen, streef niet naar een technische uitvoering die wegens lichamelijke kenmerken onmogelijk is.



19.7. SAMENVATTING

Schoolzwemmen in Nederland

Schoolzwemmen betekent in het algemeen dat kinderen onder schooltijd, met de hele klas, naar het zwembad gaan en daar zwemles krijgen.

In de Wet op het Basisonderwijs is het zwemonderwijs niet als een afzonderlijk verplicht vak opgenomen. Als een vak verplicht is, moet er geld beschikbaar zijn, nu zijn scholen afhankelijk van de financieringsmogelijkheden en de goodwill van de (gemeentelijke) politiek.

Voor het voortbestaan van het schoolzwemmen is een goede legitimering essentieel. Dit betekent dat de scholen (en zwembaden) moeten 'bewijzen' dat schoolzwemmen echt heel erg belangrijk is en daarom niet mag verdwijnen. Het belangrijkste 'bewijs' ligt in de doelstellingen van het schoolzwemmen.

Doelstellingen

De doelstelling van het schoolzwemmen moet passen in de algemene doelen van de basisschool. Dit zijn ontplooiingsaspecten en het toerustingsaspecten. Vanuit deze twee algemene doelstellingen kunnen voor het bewegingsonderwijs doelstellingen worden geformuleerd. De doelstellingen van het schoolzwemmen moeten hier weer bij aansluiten. Voor het schoolzwemmen kunnen de volgende doelstellingen voor het schoolzwemmen worden geformuleerd:

het bereiken van zwemveiligheid;

het bevorderen van de persoonlijke ontplooiing en toerusting zodat (beter) deelgenomen kan worden aan zwemactiviteiten en watergebonden recreatie- en sportvormen of het ontwikkelen van veelzijdig en intensief bewegingsgedrag in het water.

De zwemvaardigheid van kinderen

Er zijn in Nederland veel kinderen die al op jonge leeftijd leren zwemmen. Toch zijn er ook heel grote verschillen zichtbaar met name veroorzaakt door het sociale milieu waarin de kinderen opgroeien. Naarmate er op een school meer kinderen uit sociaal zwakke gezinnen zitten (heel vaak allochtone gezinnen), kent die school meer leerlingen die helemaal geen diploma hebben of slechts een A-diploma. Omdat het schoolzwemmen vaak te kort duurt, verlaten veel van deze kinderen de basisschool zonder een zwemdiploma. Door het ministerie van Onderwijs is geld beschikbaar gesteld voor de grote en middelgrote steden om de zwemvaardigheid van kinderen te bevorderen. De doelstelling die moet worden nagestreefd is dat ieder kind aan het eind van de basisschool minimaal in het bezit van een A-diploma moet zijn. In het verleden was er schoolzwemmen voor alle kinderen van de klas.

Tegenwoordig is dit lang niet meer zo vanzelfsprekend. Door:

- slecht zwemonderwijs;
- bezuinigingen en
- hogere eisen aan de uitstroom

zie je dat het aanbod van het schoolzwemmen verandert of zelfs helemaal verdwijnt.

De organisatie van het schoolzwemmen

Het succes van het schoolzwemmen wordt bepaald door de organisatie van het schoolzwemmen goed af te stemmen op de situatie. Daarbij moet rekening worden gehouden met de volgende aspecten

- Lesduur en lesfrequentie.
- Groepen samenstellen.
- Groepsgrootte.
- Kenmerken van de kinderen.
- Instroom en doorstroom.

Veiligheid en verantwoordelijkheid

Schoolzwemmen is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de school en het zwembad. In een schoolzwemwerkplan worden o.a. de doelstellingen en inhouden van het zwemonderwijs vastgelegd. In dit plan worden ook de afspraken over de taakverdeling en verantwoordelijkheden met betrekking tot de veiligheid van de leerlingen voor, tijdens en na het schoolzwemmen vastgelegd. Dit wordt in veel zwembaden gedaan in een aparte bijlage, een protocol schoolzwemmen. Ieder jaar moeten de afspraken worden geëvalueerd en eventueel bijgesteld en moeten alle betrokkenen het protocol opnieuw lezen en tekenen voor akkoord. Op die manier wordt bereikt dat iedereen op de hoogte is van de gemaakte afspraken. Hierdoor wordt het risico op ongevallen aanzienlijk kleiner.

Speciaal onderwijs

Speciaal onderwijs is bedoeld voor kinderen met een: visuele handicap (blind of slechtziend) communicatieve handicap (gehoor-, spraak- of taalproblemen) lichamelijke en/of verstandelijke handicap of een langdurige ziekte ernstige gedragsstoornis of een psychiatrisch probleem.

ADHD

ADHD is een van de meest voorkomende psychiatrische aandoeningen bij jongeren. De afkorting ADHD staat voor het Engelse 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'.

De drie voornaamste kenmerken van ADHD zijn:

- hyperactiviteit (overdreven bewegingsdrang)
- aandachtstekort (verminderd concentratievermogen) en impulsiviteit (ondoordacht handelen).

Ouders van kinderen met ADHD melden vaak dat ze al toen het kind heel jong was, merkten dat er gedragsproblemen waren. Dit versterkt de mening van deskundigen, dat ADHD niet door een verkeerde

opvoeding komt, maar door een stoornis met een erfelijke basis.

Kinderen met een verstandelijke handicap

Een veel gebruikte definitie luidt: 'een aangeboren of in de prille jeugd verkregen stoornis van de geestelijke functies en hun ontwikkelingsmogelijkheid, waarbij het verstandelijk tekort het meest opvallend is en de sociale aanpassing bemoeilijkt of onmogelijk maakt.'

Tussen kinderen met een verstandelijke handicap bestaan verschillen tussen het cognitieve, sociaal-emotionele en motorische niveau waarop het kind functioneert.

Cognitie

Het denken van kinderen met een verstandelijke handicap verloopt meestal heel concreet. Het is voor deze kinderen moeilijker om verbanden te ontdekken, om samenhang te zien tussen gebeurtenissen en om inzicht te hebben in. Voor sommige kinderen met een verstandelijke handicap is het moeilijk om de aandacht bij dingen te houden en zich te concentreren.

Sociaal-emotioneel

Op het sociaal-emotionele niveau zijn ook grote verschillen zichtbaar. De wijze waarop contact wordt gemaakt varieert en ook de snelheid waarmee vertrouwen wordt geschonken.

Motorisch

Er is een aantal bijkomstige stoornissen die meestal worden aangetroffen bij kinderen met een verstandelijke handicap en die een negatieve invloed hebben op de bewegingsvaardigheid. Dit zijn o.a.:
zintuiglijke stoornissen als oog- en oorafwijkingen
afwijkingen in de bouw van het bewegingsapparaat (vergroeiingen)
orgaanafwijkingen (hart of longen)
neurologische stoornissen (spasticiteit, coördinatiestoornissen, epilepsie)

Syndroom van Down

Het syndroom van Down is een chromosomale afwijking die verstandelijke en lichamelijke afwijkingen tot gevolg heeft. Het verstandelijk functioneren van kinderen met het syndroom van Down kan enorm uiteenlopen.

Epilepsie

Bij kinderen met een verstandelijke handicap is er een grotere kans aanwezig op epilepsie. Afhankelijk van de ernst van de epilepsie moet er bij het ene kind extra toezicht vanaf de kant zijn en mag de andere alleen met een persoonlijke begeleider zwemmen.

Algemene richtlijnen voor de lesgever

Naar aanleiding van beschreven kenmerken van (groepen) kinderen, kan een aantal algemene richtlijnen voor het lesgeven aan deze groepen worden gegeven.

Kies voor extra begeleiding van kinderen van het speciaal onderwijs. Zorg voor kleinere groepen. Besteed veel (extra) zorg aan de ontwikkeling van het vertrouwen en het gevoel van veiligheid van de kinderen.

Hou rekening met mogelijke faalangstige gevoelens bij kinderen. Zorg voor veel positieve feedback en veel (alleen maar) succeservaringen.

Ontdek waardoor kinderen worden gemotiveerd en blijf de kinderen continu activeren en stimuleren.

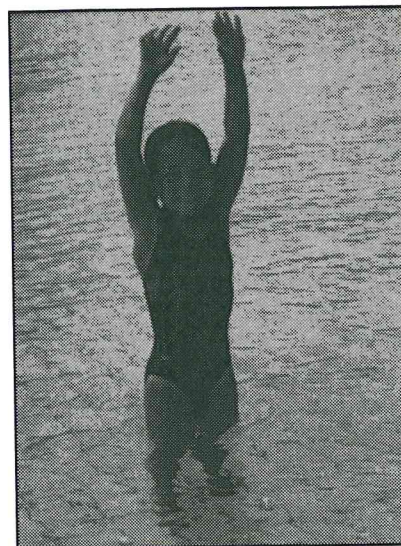
Sluit aan bij het motorische niveau van de kinderen. Streef naar succeservaringen, vraag niet te veel van de kinderen, kies liever voor kleine stapjes.

Het leerproces zal in de meeste gevallen langer duren, kinderen moeten veel en vaak oefenen en herhalen. Fase 2 van het motorisch leerproces zal veelal langer duren.

Sluit aan bij het cognitieve niveau van de kinderen, maak daarbij gebruik van de tips die in vorige lessen zijn gegeven voor het lesgeven aan kinderen van 4/5 jaar.

Geef de kinderen niet teveel informatie, leg liever het accent op het geven van veel voorbeelden en laat kinderen veel uitproberen en ervaren. Streef niet te snel naar technische aanwijzingen, neem voldoende tijd voor fase 1 van het motorische leerproces.

Hou rekening met de motorische (on)mogelijkheden van de kinderen, streef niet naar een technische uitvoering die wegens lichamelijke kenmerken onmogelijk is.



19.8. OPDRACHTEN HOOFDSTUK 19

OPDRACHT

19.01

SCHOOLZWEMMEN IN NEDERLAND

- De docent vraagt je om op de volgende uitspraak te reageren: "Door het opheffen van het schoolzwemmen lopen kinderen van minder draagkrachtigen nu en in de toekomst, meer dan andere kinderen, de kans letterlijk en figuurlijk te verdrinken in gebrek aan visie van (school)bestuurders".
- Lees de volgende tekst die afkomstig is van de website van Sportfondsen Numansdorp.

Schoolzwemplan

Doelstellingen:

- Kinderen vertrouwd maken met het water.
- Kinderen zelfredzaamheid bijbrengen.
- Kinderen een brede introductie geven in het zwemmen, met aandacht voor spelvormen in het water, overlevingszwemmen, activiteiten geschikt voor de vrijetijd (snorkelen) en verschillende zwemslagen.
- Schoolzwemmen vormt een onderdeel van het bewegingsonderwijs, naast gymnastiek, spel en bewegen op basis van ritme. Met andere woorden: schoolzwemmen is natte gymnastiek! Het heeft geen prioriteit deze kinderen op te leiden voor een diploma. Hiervoor zijn de particuliere lessen. Het is van belang niets te forceren, maar ieder kind de tijd te gunnen zich in het water op zijn gemak te gaan voelen.

Willen wij er echt zeker van zijn dat het kind echt vriend van het water wordt, dan is een langdurige periode van wat "spelen" in het water wordt genoemd noodzakelijk.

20.4.6. OVERIG

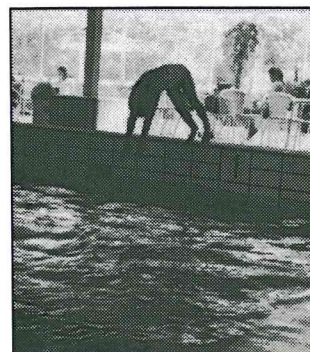
Naast alle genoemde onderwerpen van een zwemwerkplan, kan er nog veel meer worden toegevoegd. De omgang en communicatie met de ouders zou bijvoorbeeld uitgebreid kunnen worden beschreven. Ook een aparte paragraaf over de veiligheid tijdens de zwemlessen is een aanrader.



20.5. ONTWIKKELING VAN EEN ZWEMWERKPLAN

Een zwemwerkplan schrijven doe je niet zomaar. Vooral in een team waarin veel verschillende meningen en visies vertegenwoordigd zijn, is tijd nodig om het eens te worden met elkaar. Een zwemwerkplan is daarom ook een plan dat constant in ontwikkeling is en blijft. Er kunnen steeds nieuwe paragrafen aan worden toegevoegd. En als het team denkt: nu zijn we klaar met dat plan, dan is er ongetwijfeld evaluatiemateriaal dat aanleiding geeft tot nieuwe discussie en bijstelling. Of er komt een nieuwe lesgever in het team werken, met nieuwe ideeën of met vragen over de inhoud van het plan waar iemand anders nooit op zou zijn gekomen.

Kortom, een zwemwerkplan blijft nooit in een la liggen. Eigenlijk zou het tijdens ieder teamoverleg aan de orde moeten komen. Alleen op die manier kan een zwemwerkplan continue bijdragen aan een kwalitatief product dat meegroeit met de wensen en behoeften van ouders, kinderen en lesgevers!



20.6. SAMENVATTING

Funcities van een zwemwerkplan

Een zwemwerkplan is een document waarin de gemaakte afspraken staan vermeld, over:

- de kwaliteitseisen die worden gesteld aan de zwemlessen en
- de manier waarop zal worden gewerkt om die kwaliteit te bereiken.

Het zwemwerkplan zorgt ervoor dat:

- iedereen in het team op de hoogte is van de afspraken.
- teamleden naar elkaar kunnen verantwoorden waar ze mee bezig zijn.
- het team naar anderen (bijvoorbeeld ouders, scholen, gemeenten) kan verantwoorden waar ze mee bezig zijn.

1. Kwaliteitsfunctie

We gaan er vanuit dat een zwembad een bedrijf is. Daarom moet je alles in het werk stellen om aan de verwachtingen van de klant te voldoen. Kwaliteit betekent simpel gezegd dat je zoveel mogelijk voldoet aan de wensen en behoeften van de klant.

Kwaliteit kun je in drie delen uiteen laten vallen:

1. Kwaliteit die moet

Kwaliteit die moet wordt bepaald door regels en wetgeving.

- voldoende hygiëne, veiligheid voor de deelnemer en veiligheid voor de lesgever.
- regels die zijn gekoppeld aan de zwemdiploma's. In de BREZ wordt beschreven wat er precies moet worden geleerd in de opleidingsweg en op welke manier het geleerde tijdens het examen moet worden uitgevoerd.

2. Kwaliteit die hoort

De kwaliteit die hoort wordt voor een groot deel bepaald door de wensen en behoeften van de klant.

- wensen hebben betrekking op de manier van leren zwemmen in de zwemlessen.
- wensen zijn met betrekking tot de organisatie van de zwemlessen.

De keuzes die gemaakt worden over de werkwijze en organisatie van het leren zwemmen leiden samen tot de visie op zwemonderwijs. Deze visie op zwemonderwijs krijgt vorm door de vele inhoudelijke en organisatorische keuzes die door medewerkers worden gemaakt. Het zal duidelijk zijn dat deze visie in het ene zwembad geheel anders kan zijn dan in het andere zwembad.

3. Kwaliteit die mag

Kwaliteit die mag wordt geheel bepaald door de bedrijfsvisie en visie op zwemonderwijs van het zwembad. Bijvoorbeeld:

- creëren van grote betrokkenheid van ouders en kinderen door veel informatie te geven over de manier van lesgeven en de eisen.
- inhoudelijke extraatjes tijdens de zwemlessen door te werken aan optimale zwemveiligheid.

2. Verantwoordingsfunctie

Het zwemwerkplan is een document voor verantwoording waar je mee bezig bent. Het gaat om verantwoording naar elkaar, naar ouders, scholen etc. In het plan staat beschreven wat je doet en waar nodig wordt ook toegelicht waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt.

3. Praktijkfunctie

De afspraken die in een zwemwerkplan staan zeggen iets over de manier waarop er in de praktijk moet worden gewerkt. Voor nieuwe werknemers is het zwemwerkplan dan ook een prima richtlijn om aan de slag te gaan in het team.

4. Vernieuwingsfunctie

Het zwemwerkplan is een flexibel, veranderbaar, document. Het is belangrijk dat onderdelen van het plan steeds opnieuw worden besproken en geëvalueerd op:

- werken de gemaakte afspraken.
- sluiten de afspraken (nog steeds) aan bij de wensen en behoeften van de klant.

De genoemde functies zullen vooral tot hun recht komen als:

- er voldoende afspraken worden beschreven in het plan;
- iedereen van de afspraken op de hoogte is;
- iedereen het belang van de afspraken onderschrijft;
- iedereen de afspraken begrijpt en in staat is de afspraken daadwerkelijk om te zetten tot handelen tijdens de zwemlessen;
- iedereen zich inzet om zich te houden aan de afspraken;
- er een coördinator aanwezig is die de teamleden aanstuurt, coördineert en controleert.

Inhoud van een zwemwerkplan

Hieronder wordt een aantal onderwerpen beschreven dat in ieder zwemwerkplan eigenlijk aanwezig moet zijn.

Inleiding

Ieder zwemwerkplan begint met een inleiding. Hierin wordt beschreven:

- de inhoud en de bedoeling van het zwemwerkplan;
- om welk zwembad het gaat;
- hoe wordt er omgegaan met het plan.

Doelstellingen

De doelstellingen van het zwemonderwijs kunnen op verschillende manieren worden beschreven:

- smal. Bijvoorbeeld: er wordt opgeleid voor diploma's van het Zwem-ABC.
- breed. Bijvoorbeeld: het streven naar zwemveiligheid en toerusting en het werken aan een leven lang plezier in zwemmen bij de leerlingen.

Verder kan globaal worden toegelicht hoe aan de doelstellingen wordt gewerkt.

Algemene uitgangspunten

In de tweede paragraaf moet een aantal algemene uitgangspunten aan de orde komen. Het gaat niet om de precieze invulling, maar om belangrijke keuzes die zijn gemaakt. Bijvoorbeeld:

- instroomeisen;
- rol van de ouders.

Antwoord op deze vragen is belangrijk, omdat het nodig is om de volgende vragen over de inhoud van de zwemlessen te kunnen beantwoorden.

Inhoud en aanpak van de zwemlessen

Ieder team zal keuzes moeten maken over:

- Volgorden (methodiek).
- Lespunten en tussendoelen.
- Materiaalgebruik.
- De aanpak (het 'hoe') van de lessen.

Organisatie van de zwemlessen

Ieder team zal keuzes moeten maken over:

- Lesduur en lesfrequentie.
- Aanbod en kosten.
- Het aantal leerlingen per groep.
- In- en doorstroom.

Evaluatie

- Leerlingvolgsysteem.
- Diplomazwemmen.
- Tevredenheid ouders en kinderen.

Overig

Naast alle genoemde onderwerpen van een zwemwerkplan, kan er nog veel meer worden toegevoegd. Bijvoorbeeld:

- De omgang en communicatie met de ouders.
- Veiligheid tijdens de zwemlessen.

Ontwikkeling van een zwemwerkplan

Een zwemwerkplan schrijven doe je niet zomaar. Vooral in een team waarin veel verschillende meningen en visies vertegenwoordigd zijn, is tijd nodig om het eens te worden met elkaar. Een zwemwerkplan is daarom ook een plan dat constant in ontwikkeling is en blijft. Er kunnen steeds nieuwe paragrafen aan worden toegevoegd. En als het team denkt: nu zijn we klaar met dat plan, dan is er ongetwijfeld evaluatiemateriaal dat aanleiding geeft tot nieuwe discussie en bijstelling. Of er komt een nieuwe lesgever in het team werken, met nieuwe ideeën of met vragen over de inhoud van het plan waar iemand anders nooit op zou zijn gekomen.

Kortom, een zwemwerkplan blijft nooit in een la liggen. Eigenlijk zou het tijdens ieder teamoverleg aan de orde moeten komen. Alleen op die manier kan een zwemwerkplan continue bijdragen aan een kwalitatief product dat meegroeit met de wensen en behoeften van ouders, kinderen en lesgevers!