

Inhoud

Deel 1: Een nieuwe leerlijn zwemmen!	11
1 Een overzicht	13
1.1 Drie bouwstenen	16
1.1.1 Het hoofd	16
1.1.2 De romp	17
1.1.3 De ledematen	17
1.2 Drie vaardigheden	17
1.2.1 Evenwicht bewaren	18
1.2.2 Verplaatsen	18
1.2.3 Controle - Coördinatie	18
1.3 Eerste focus: doelmatig voortbewegen	19
2 Iedereen zwemt	20
2.1 Never safe, only safer	20
2.2 Brede motorische vorming	21
2.3 Ter land, ter zee...	21
2.3.1 Bewegen in een ander milieu	21
2.3.2 Stag voor slag	23
2.3.3 Help, ik verdrink!	25
Deel 2: Oefenstof waterwennen	27
1 Voor de eerste zwemles	29
1.1 Thuis	30
1.2 Douche	30
2 Opbouw fiches oefenstof	31
2.1 Thema's	32
2.2 Nummering	33
2.3 Titel	33
2.4 Clusters	33
2.5 Beschrijving van de oefening	33
2.6 Moeilijkheidsgraad en samenstelling van de bouwstenen	34
2.7 Aandachtspunten	35
2.8 Differentiatie	35
2.9 Variaties	37

3	Bouwstenen	38
3.1	Hoofd	38
3.1.1	Oefenfiches	39
3.1.2	Spelvormen	46
3.2	Romp	47
3.2.1	Oefenfiches	48
3.2.2	Spelvormen	59
3.3	Ledematen	60
3.3.1	Oefenfiches	61
3.3.2	Spelvormen	68
4	Vaardigheden	69
4.1	Evenwicht	69
4.1.1	Oefenfiches	70
4.1.2	Spelvormen	76
4.2	Verplaatsen	77
4.2.1	Oefenfiches	78
4.2.2	Spelvormen	82
4.3	Coördinatie	83
4.3.1	Oefenfiches	84
4.3.2	Spelvormen	88
5	Observatiefiches	88
5.1	Fiche 1: waterwennen	89
5.2	Fiche 2: leren overleven	90
Deel 3: Wijze neuzen		91
1	Techniek	94
1.1	Hoofd	94
1.1.1	Inademen	94
1.1.2	Uitademen	95
1.2	Romp	95
1.2.1	Slotje	96
1.2.2	Drijven en glijden	96
1.2.3	Rotatie rond de lengteas	99
1.2.4	Rotatie rond de breedteas	100
1.2.5	Duiken	102

1.3 Ledematen	103
1.3.1 Stuwing met handen	103
1.3.2 Stuwing met de armen	104
1.3.3 Stuwing met de voeten	104
2 Materiaal	105
2.1 Didactische hulpmiddelen	106
2.1.1 Plank	107
2.1.2 Noodle	107
2.1.3 Zwembandjes en zwemgordels	108
2.1.4 Zwembrillen	109
2.1.5 Touw	109
2.2 Spelmateriaal	110
3 Organisatievormen	112
3.1 Golven	112
3.2 Posten	113
4 Naar het diepe	114
4.1 Te water gaan	114
4.2 Uit het water klimmen	115
4.3 Aan de rand	115
4.4 De rand loslaten	116
4.5 Onder water gaan	116
5 Op het droge	117
5.1 Taal	117
5.2 Muzische vorming	118
5.3 Lichamelijke opvoeding	120
5.4 Wiskundige initiatie	122
5.5 Hoekverrijking	123
Besluit	125
Bronnen	126

An underwater photograph of a young girl with dark hair, wearing a pink one-piece swimsuit with a geometric pattern. She is standing on a light blue tiled pool floor, looking upwards with her arms slightly raised. The background is a clear blue pool. A white scalloped-edged circle is centered over the girl, containing the text. The top of the image has a solid orange wavy border.

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



1 Een overzicht

Zwemlesgevers weten dat het leerproces in verschillende stadia verloopt. Klassiek bestaat een leerlijn zwemmen uit drie delen:

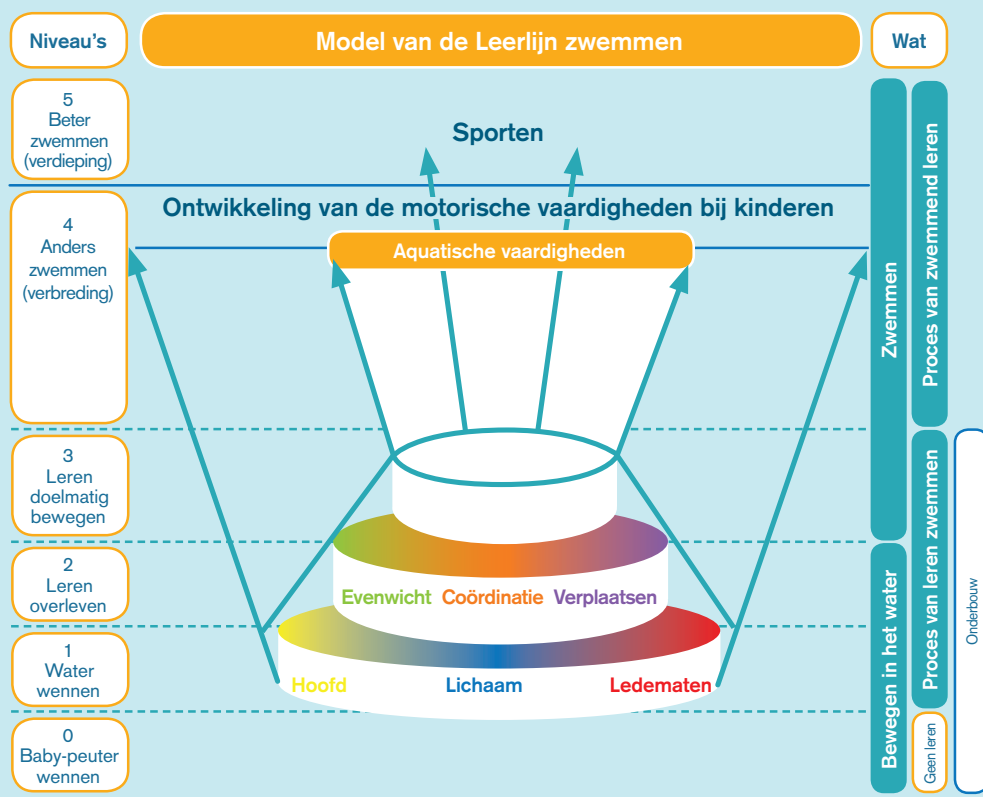
- van waterwennen
- via leren zwemmen
- tot zwemvervolmaking.

Omdat elk van die 3 stappen nog verder kan worden onderverdeeld en dus op zijn beurt nog meerdere onderdelen bevat, kunnen ze beter fasen worden genoemd. In de nieuwe leerlijn blijft de drieledige structuur behouden maar wordt er afgestapt van de traditionele nomenclatuur (Roelandt et al, 2014). Op die manier blijven de drie grote delen van een zwemopleiding herkenbaar voor het grote publiek, maar krijgen we nieuwe onderdelen die beter de lading dekken.

De nieuwe leerlijn kent drie opeenvolgende fasen (Roelandt et al. 2014):

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





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

In de fase 'bewegen in het water' kan het kind nog niet zwemmen en leert het strikt genomen ook niet zwemmen. Het succesvol doorlopen van deze fase geeft het kind wel de nodige fundamenteën voor het latere 'leren zwemmen'. Deze eerste fase mag bijgevolg niet verwaarloosd worden en vormt de basis van de leerlijn. Hij bestaat uit drie subdoelen of niveaus, namelijk baby- en peuterwennen, waterwennen en leren overleven. Het kind leert zich redden na een val in het water door rustig te blijven in het (diepe) water, zich rond te draaien en naar de kant te ploeteren op rug- of buikzijde en uit het water te klimmen. Simplistisch uitgedrukt kan het onderscheid tussen waterwennen en leren overleven als volgt worden omschreven: waterwennen wordt meestal geoefend in het ondiepe deel van het zwembad, leren overleven in het diepe deel.

In deze onderbouw (die wordt vergeleken met een bruidstaartachtig model) zien we ook een belangrijke vernieuwing. Tot nog toe werd dit proces opgedeeld in 2 delen: 'watergewenning' en 'leren zwemmen'. Nu omvat dit proces 3 niveaus (figuur 2):

- (1) Waterwennen
- (2) Leren overleven
- (3) Leren doelmatig voortbewegen.

Figuur 2 illustreert hoe deze extra stap niet tot stand komt door extra oefenstof. Juist door het veel dichterbij elkaar leggen van oefenstof uit de vorige niveaus komen we tot een enorme rijke deelverzameling waarin kinderen heel wat vaardigheden kunnen bijleren. Dit betreft nog geen afgewerkte zwemtechnieken maar wel levensbelangrijke overlevingsvaardigheden. Deze tussenliggende fase noemt men dan ook 'leren overleven'.

In de eerste fasen van het leerproces is de oefenstof rechtstreeks verbonden met een van de drie niveaus.



Figuur 2: Van twee naar drie niveaus

Centraal in het leerproces staat nog altijd de fase 'leren zwemmen'. Maar de term 'zwemmen' vertelt te weinig en kent geen uniforme begripsafbakening. Om die reden wordt de term 'doelmatig bewegen in het water' gebruikt. De nieuwe leerlijn koppelt het doelmatig bewegen aan het thema 'watersafety' dat de *eerste focus* van elke zwemopleiding wordt.

De leerlijn mag hier niet stoppen en gaat verder naar een *tweede focus* die iedere organisatie naargelang haar eigen werking en doelstellingen (school of club) dan ook zelf kiest. Deze verbreding vormt de laatste cluster van de leerlijn en biedt kinderen de kans om zwemmend te leren.

Dit boek beschrijft de eerste fase, de onderbouw van de leerlijn en een goede start op weg naar de eerste focus. 'Watersafety' is een relatief nieuw begrip binnen het zwemproces. Het vertolkt de zorg van de ouders en staat hoog aangeschreven op vele internationale zwemprogramma's.

1.1 Drie bouwstenen

Om de classificatie van oefenstof eenvoudig en toch volledig te maken, gebruikt de nieuwe leerlijn drie lichaamszones:

- het hoofd
- de romp
- de ledematen.

Ze zijn zo gekozen dat iedereen een logisch verband ziet met de eerste stappen die een kind zet in het water. Het kind leert zijn hoofd onderdompelen, zijn romp horizontaal in het water voortbewegen en gebruikt hierbij zijn ledematen. In de eerste stap van het leerproces is de oefenstof rechtstreeks verbonden met een van die drie zones. De drie lichaams-

zones gebruiken we niet alleen in de basis, maar ze blijven in het volledige leertraject een belangrijke rol spelen. Ze zijn zo fundamenteel dat we ze **bouwstenen** noemen. Bij de allerkleinsten bieden we oefeningen aan die rond 1 bouwsteen werken.

In de volgende paragrafen gaan we op elk van die bouwstenen dieper in.

Eenvoudigheidshalve maken we een voorzichtige vergelijking met het leren fietsen. Hier moet je in het begin ook drie bouwstenen leren beheersen: sturen, trappen en evenwicht bewaren. Bij voorkeur leer je deze bouwstenen afzonderlijk. Zo leer je:

1. sturen op een loopfiets met 4 wielen,
2. trappen op een fiets met zijwielen,
3. evenwicht bewaren op loopfietsen

1.1.1 Het hoofd

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

- **Inademen** onder water gaat niet. In een eerste reflex houdt het kind de mond dicht en blokkeert het de ademhaling. Geleidelijk aan leert het kind dat het onder water de mond kan openen en kan uitademen.
- Het water vervormt de visuele waarneming. **Ogen** zien anders. In een eerste reflex knijpt het kind de ogen dicht, maar wanneer het kind de ogen opent, merk het dat het kan kijken onder water. Het ziet er allemaal wat anders uit en het voelt wat raar aan, maar oriënteren lukt perfect.

Als een kind boven water komt, heeft het de gewoonte om het water uit de ogen te wrijven. Tijdens het zwemmen is dat hinderlijk. Leer kinderen daarom het water uit het gezicht te schudden, net zoals een hond.

Heel belangrijk hierbij is dat je als lesgever zelf ook meedoet. Al te vaak vragen begeleiders wel dat de kinderen onder gaan, maar houden ze zelf het hoofd de ganse les droog.

- **Oren** lopen vol. Veel zwemmers denken er niet eens over na dat er water in de gehoorgang komt. Toch zien we tijdens het waterwennen vaak kinderen die hun hoofd wel in het water durven leggen, maar de oren nog even angstvallig boven houden.
- Sommige mensen voelen zich zelfs ongemakkelijk als hun **haar** nat wordt.

1.1.2 De romp

We zijn gewoon om tijdens onze dagelijkse activiteiten verticaal voort te bewegen (lopen, springen,...). Wanneer men je een fikse duw geeft, valt het op hoe je jezelf rechtop wilt houden. Dat doen kinderen ook. Maar in het water is net een **horizontale ligging** van belang om een goede stroomlijn te verzekeren.

Door de opwaartse stuwkracht van het water lijkt het alsof de zwemmer haast gewichtloos is. **Rotaties** verlopen veel vrijer in het water, een voorwaartse rol op het land kan veel pijnlijker aflopen dan dezelfde rol in het water. Toch zullen kinderen, zelfs als ze al hebben leren rollen, dit niet onmiddellijk in het water doen.

Uiteindelijk komt er nog een laatste factor en ervaart je romp ook **waterweerstand**. Dit is een nieuwe ervaring voor het lichaam waardoor het voortbewegen in het water veel trager verloopt dan op het droge.

1.1.3 De ledematen

Op het land gebruiken we onze voeten om ons voort te bewegen, in het water gebruiken we zowel arm- en beenbewegingen om ons te verplaatsen. Bovendien zijn onze ledematen gewoon om vaste steunpunten te hanteren, waar deze in het water ontbreken.

Naast het ervaren van waterweerstand is het essentieel om de waterweerstand te leren gebruiken om vooruit te komen. Hierbij moet men leren hoe de voeten en de handen het best tegen het water worden afgezet om te **stuwen**.

1.2 Drie vaardigheden

De leerlijn start met het oefenen van de bouwstenen. Het heeft geen belang welke bouwsteen eerst aan bod komt, als ze maar alle drie voldoende aan bod komen vooraleer de tweede stap wordt gezet. In die volgende stap worden twee bouwstenen met elkaar gecombineerd.

Wanneer twee bouwstenen in eenzelfde oefening aan bod komen, krijgen we een moeilikere oefening. De oefenstof komt bijgevolg op een hoger niveau; een stapje dichter

Als je mooi rechtdoor kan fietsen, leer je stoppen, uitwijken, hellingen nemen, met één hand fietsen... en dan... leg je het fietsexamen af en kan je 'Fietsen'.