

Zwemonderwijs in de lagere school

1) Eindtermen met betrekking tot het domein

'zwemmen'

De volgende eindtermen zijn zeer specifiek naar het zwemonderwijs toe geformuleerd:

- de leerlingen kunnen ongeremd en spelend bewegen in het water. (1.24)
- de leerlingen voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen. (1.25)



Daarnaast zijn ook nog steeds de andere eindtermen geldig. Ook binnen het domein 'zwemmen' is het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan de positieve effecten van de inspanning op de gezondheid. Evenals het belang van veiligheid ook in dit domein sterk tot uiting moet komen. Ook in de zwemles kan er gewerkt worden aan het aanleren van sociale vaardigheden. Het domein 'zwemmen' kan dus in elk van de 9 velden in het vakconcept een invulling krijgen.

2) Zwemlessen in de basisschool



In de kleuterschool zijn de mogelijkheden om met de kinderen te gaan zwemmen veelal beperkt. Meestal ontbreekt het aan tijd, begeleiding en ruimte in het zwembad. Daarnaast moet er ook steeds rekening gehouden worden met de verplaatsingen naar het zwembad. Veelal worden ouders aangesproken om mee te gaan naar het zwembad om de kinderen te helpen bij het aan- en uitkleden.

Door een combinatie van deze factoren, komt men er in de meeste scholen niet aan toe om echt zwemonderwijs in te richten in de kleuterschool.

De belangrijkste doelstellingen richten zich dan ook tot watergewinning.

In de lagere school staat het echte zwemonderwijs wel op het programma, maar helaas is de beschikbare leertijd erg beperkt en is het aangeboden niveau niet altijd erg hoogstaand. Heel vaak gaat er veel tijd verloren bij de verplaatsing van de school naar het zwembad en in het zwembad is de beschikbare ruimte vaak ook erg beperkt. In veel gevallen krijgt de leerkracht slechts 1 baan ter beschikking waardoor de leertijd voor de

Tine Sleurs

kinderen vermindert. Daarnaast zijn er vaak grote interindividuele verschillen. Sommige ouders hechten erg veel belang aan het leren zwemmen en laten hun kinderen reeds in de kleuterschool zwemlessen volgen in een club of bij een privéleraar. Die kinderen nemen natuurlijk snel een voorsprong op de andere leerlingen die nog geen lessen hebben gevolgd. De leerkracht moet bijgevolg heel goed kunnen differentiëren om alle kinderen zinvolle opdrachten te geven. Het niveau binnen een klas situeert zich bijgevolg tussen elementaire watergewenning en vervolmaking van de zwemslagen. Zwemles geven in schoolcontext wordt hierdoor vaak moeilijker dan les geven in clubverband.

3) Watergewenning

1.doelstellingen

Leren zwemmen is een nieuw motorisch proces en kan maar tot start komen als de kinderen gewend zijn aan het water. In de eerste plaats moeten de kinderen wennen aan de biomechanische aspecten van het water. De kinderen ervaren 'druk', 'weerstand' en 'opwaartse kracht'. Daarnaast moeten de kinderen ook een specifiek lichaamsbesef in het water ontwikkelen. De kinderen leren zich te oriënteren in het water en leren te wennen aan de specifieke prikkels die de kinderen ervaren in de omgeving van water.

In derde instantie moeten kinderen leren om hun evenwicht te bewaren in het water. Daarmee wordt zowel bedoeld dat de kinderen al rechtstaand hun evenwicht in het water vinden, maar ook dat kinderen in evenwicht op hun rug of buik op het water kunnen liggen.

Een laatste - zeer belangrijke - doelstelling is dat tijdens de watergewenning de basis wordt gelegd voor de vaardigheden die noodzakelijk zijn om voldoende 'zwemveilig' te worden.



Tine Sleurs

- **basiselementen in de watergewenning**

Tijdens de watergewenning komen 8 basiselementen aan bod. Binnen ieder basiselement moet een opbouw voorzien worden van gemakkelijk naar moeilijk. Het slagen van een moeilijkere vaardigheid binnen een basiselement is niet alleen afhankelijk van eerdere ervaringen binnen het basiselement zelf, maar ook van ervaringen binnen andere basiselementen. Bepaalde vaardigheden lukken vaak niet voordat ervaringen met betrekking tot een ander basiselement zijn opgedaan. Het drijven op de buik zal maar lukken als kinderen onder water durven gaan.

8 basiselementen

1. voortbewegen (vertikaal, horizontaal)
2. ademhalen (aquatisch ademen)
3. draaien (lengte-as en breedte-as)
4. onder water gaan
5. te water gaan
6. drijven (buik, rug)
(watertrappen) → komt pas later in de leerstofopbouw aan bod
(survival) → komt pas later in de leerstofopbouw aan bod

De basiselementen 'watertrappen' en 'survival' komen als eindvorm in de watergewenning nog niet aan de orde. Deelvaardigheden van watertrappen komen wel aan de orde, maar ze komen grotendeels overeen met ervaringen binnen het basiselement voortbewegen. Ook ervaringen binnen het element survival komen overeen met ervaringen binnen andere basiselementen.

1. Voortbewegen

Voortbewegen tijdens de watergewenning is gericht op twee aspecten. Een eerste aspect is het wennen aan de weerstand van het water en de weerstand van het water leren aanvoelen. Het tweede aspect is het ontwikkelen van 'watergevoel' of het gebruiken van de weerstand om vooruit te komen. Hierbij is het belangrijk om met de handen en de voeten (stuwvlakken) de waterweerstand aan te voelen. Essentieel is dat de kinderen leren aanvoelen hoe ze hun voeten en handen in het water moeten plaatsen om optimaal te kunnen stuw. Dit watergevoel is essentieel om nadien de zwemslagen goed onder de knie te krijgen.

Tine Sleurs

De voortbeweging in het water gebeurt in twee vlakken: het horizontale vlak en het verticale vlak. Er wordt gestart met de voortbeweging in het verticale vlak. De kinderen lopen en stappen door het water en leren op die manier de waterweerstand aanvoelen. Daarna worden de armen en de voeten gebruikt om de weerstand effectief te hanteren om zich te verplaatsen door het water.

Oefeningen:

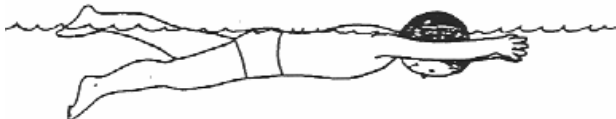
- met de handen golven maken
- op een mat zitten en zich verplaatsen met de handen
- op de kant zitten en met de voeten spartelen in het water
- op verschillende manieren door het water stappen (als een reus, als een muis, als een olifant, achteruit stappen,...)



In een volgende fase komt de voortbeweging in het horizontale vlak aan bod. Dit komt pas aan de orde als de kinderen voldoende vertrouwd zijn met andere basiselementen zoals drijven en onder water gaan. Als de kinderen zich in het horizontale vlak voortbewegen is het niet de bedoeling dat ze reeds zwemslagen uitvoeren, maar dat ze handen en voeten gebruiken om zich te verplaatsen in het water.

Oefeningen:

- op rug/buik liggen en spartelen in het water (op mat of plank)



- op mat of plank liggen en de armen gebruiken om zich te verplaatsen.
- op buik/rug liggen op mat of plankje en zich verplaatsen met de armen of door te spartelen met de benen.

2. Ademhalen

Ervaringen met ademhalen zijn tijdens de watergewenning essentieel. Er wordt aan gewerkt zodra het kind in het water is.

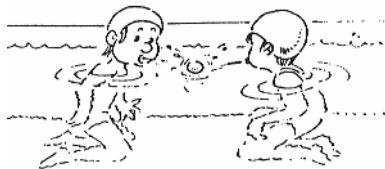


Tine Sleurs

Door de druk van het water zal de ademhaling anders voelen. Vooral het inhouden van de lucht en het uitademen in het water en onder water moeten worden geleerd. Wanneer aan de ademhaling is in eerste instantie van belang voor het gevoel van veiligheid en ontspanning. Verder zijn ervaringen met ademhaling en voorwaarde om verder te gaan met ervaringen van andere basiselementen. Zonder ervaringen met uitademen onder water is onder water gaan en drijven erg moeilijk. Als tijdens de watergewenning een goede basis wordt gelegd met betrekking tot ademhaling, wordt dit ook tijdens de uitvoering van de zwemslagen veel gemakkelijker.

Oefeningen:

- ademhalen steeds dichterbij het wateroppervlak
- een balletje naar mekaar blazen

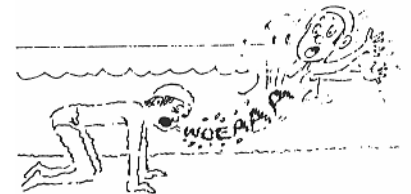


- uitblazen tegen de waterdruk:
kommetje water in de handen en in het water blazen.



Door het water lopen en in het water iets

roepen



Een mondvol water happen en ver/hoog opspuiten



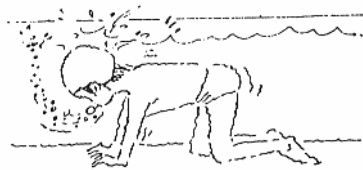
- uitblazen onder water:
goed inademen en onder water heel veel bellen blazen

Tine Sleurs



onder een hoepel of een stok door stappen en bellen blazen

- ritmisch ter plaatse in- en uitademen:
per twee afwisselend onder en boven water komen



3. Draaien

Het basiselement draaien is van belang voor de zwemveiligheid. Draaien om de lengte-as maakt het mogelijk om goed te oriënteren als een kind onverwacht in het water valt. Daarnaast is het kunnen draaien om de breedte-as een belangrijke voorwaarde om te komen tot vallen en opstaan en drijven op buik en rug. Als een kind niet weet hoe het weer tot stand kan komen, zal het niet snel ontspannen op de buik of rug gaan liggen. Tijdens de watergewenning wordt eerst het draaien om de lengte-as in verticale houding geoefend. Dit kan als het kind enigszins gewend is aan verplaatsen in het water. Zodra er voorwaarts /zijwaarts en naar verschillende plaatsen wordt bewogen is er al sprake van beweging om de lengte-as. Op deze manier wordt er ook gewerkt aan het leren handhaven van het evenwicht.

De volgende stap is dan het draaien om de breedte-as, eerst door zitten en weer gaan staan en daarna tijdens het vallen en weer opstaan. Om dit gemakkelijk uit te voeren is ook ervaring met watergevoel van belang, stuwbewegingen met de handen vergemakkelijken namelijk het draaien en het herstellen en handhaven van het evenwicht.



Tine Sleurs

Oefeningen:

- draaien om de lengte-as in verticale houding
lopen door het water in verschillende richtingen (steeds hoger en steeds sneller)
- draaien om de breedte-as vanuit verticale houding
kwart-of halve draai maken tijdens een sprong
- draaien om de lengte-as in horizontale ligging
kwart, halve of hele draai tijdens het liggen op het water
- draaien om de breedte-as in horizontale ligging
op de rug of buik in het water liggen en dan weer rechtstaan.

4. 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 uiteindelijk via allerlei succeservaringen 'vrijwillig' worden gemaakt zodat een kind zonder angst voor water in het gezicht verder kan gaan met het leren drijven en uitdrijven. Voordat een kind onder water zal gaan, moet het eerst ervaringen hebben opgedaan met andere basiselementen. Het kind moet zich in ieder geval reeds ervaringen hebben opgedaan met vallen en opstaan. Het kind moet ook reeds geoefend hebben om met het gezicht dicht bij het wateroppervlak te komen. Daarnaast is het eveneens belangrijk dat de kinderen ook al ervaringen hebben binnen het basiselement 'ademhalen'.

Als deze voorwaarden vervuld zijn, kan er overgegaan worden tot het leren onder water gaan.

Oefeningen:

- kort onder water blijven: verstoppertje spelen, door een hoepel stappen, voorwerpjes oprapen onder water, als een dolfijntje door de hoepel duiken.
- dieper en langer onder water blijven: vanaf de kant in het water springen en de bodem aanraken, voorwerpen oprapen in het diepe gedeelte van het zwembad, meerdere voorwerpen per keer oprapen, door de benen van de lesgever.

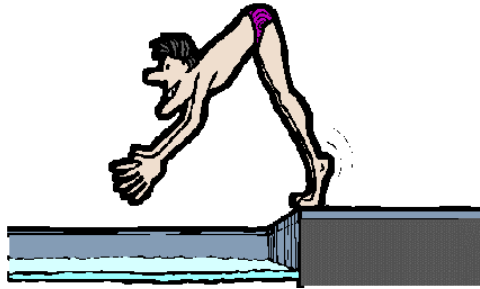
Tine Sleurs

5. Te water gaan:

Het is belangrijk om het te water gaan al in het begin van het leerproces te oefenen.

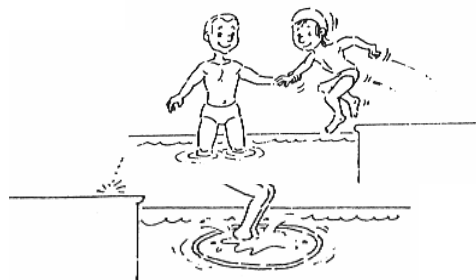
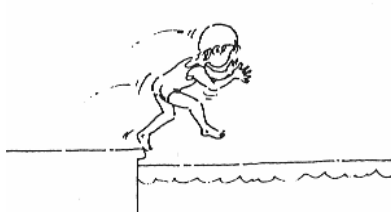
Wanneer een kind vertrouwd is met het vallen en springen in het water, dan zal het als het onverwacht in het water terechtkomt minder schrikken en zichzelf gemakkelijker kunnen redden.

Als een kind start met de watergewenning, is het verstandig om eerst kort te werken aan ervaringen met het basiselement 'te water gaan'. Hierbij moeten op een speelse manier opdrachten aangeboden worden die bij het kind geen angst oproepen en die als aangenaam worden ervaren.



Oefeningen:

- kinderen staan op de kant en halen een bal uit het water.
- kinderen springen van de kant in het water; kinderen springen vanaf een mat die op het water drijft in het water.
- zo ver mogelijk in het water springen.
- een grote mat ligt schuin op de kant van het zwembad. De kinderen gaan met het hoofd eerst te water.
- Van op de boord, over een hindernis in het water springen



Tine Sleurs

6. Drijven

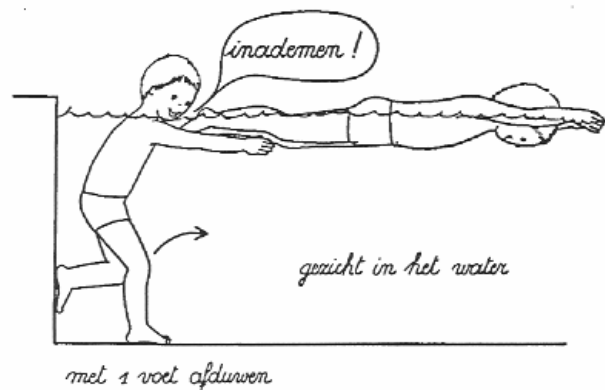
Komen tot drijven op buik en rug, op een ontspannen manier de opwaartse kracht het werk laten doen, is een belangrijke doelstelling van de watergewenning. Er kan worden gesproken van statisch en dynamisch drijven.

- Bij **statisch drijven** ligt het lichaam stil en ontspannen in het water en hoeft men niet noodzakelijk volledig horizontaal te blijven.



- Bij **dynamisch drijven** is het lichaam in beweging terwijl het zo horizontaal mogelijk blijft liggen. Er is sprake van een actieve manier om het lichaam zo gestroomlijnd mogelijk te maken.

Voorbeeld: afstoten aan de kant




Tine Sleurs

4) Didactiek van het zwemmen

1. keuze van de beginslag

Een discussie die in het zwemonderwijs regelmatig gevoerd wordt handelt over de keuze van de beginslag bij het aanleren van de zwemslagen. Enerzijds moet de keuze gemaakt worden of de zwemslagen op de buik of op de rug aangeleerd worden en anderzijds moet er een keuze gemaakt worden tussen schoolslag en crawl. Elke keuze heeft zijn voor- en nadelen en het is dus aan de leerkracht om de voor- en de nadelen af te wegen in functie van de klasgroep en de organisatorische mogelijkheden. Bij kinderen die watervrij zijn (geen watervrees meer hebben) zijn de keuzemogelijkheden veel ruimer dan bij kinderen die wel nog watervrees hebben. Zij kunnen zowel op de buik als op de rug starten met zwemmen.

	Buik	Rug
Voordelen	<ul style="list-style-type: none">• goede oriëntatie• gemakkelijk contact met lesgever• ook mogelijk bij watervrees	<ul style="list-style-type: none">• stabiele ligging• ademhaling is eenvoudig
Nadelen	<ul style="list-style-type: none">• labiele ligging• aquatische ademhaling is noodzakelijk• ademhaling beïnvloedt de ligging	<ul style="list-style-type: none">• matige visuele oriëntatie• onveilig gevoel• moeilijk contact met lesgever

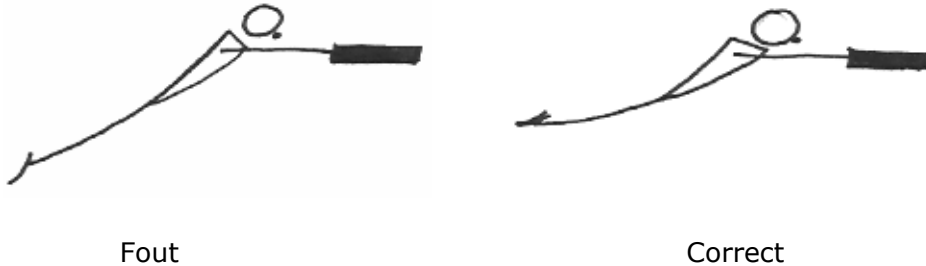
Nadat de keuze is gemaakt of er op de buik of op de rug gezwommen wordt, moet de keuze gemaakt worden of er gestart wordt met crawl of schoolslag.

Schoolslag is een complexe slag, omdat de coördinatie niet natuurlijk is. De positie van de voeten tijdens de stuwfase is moeilijk en is moeilijk begripbaar voor jonge kinderen. De coördinatie tussen de armen en de benen is niet eenvoudig en vaak moeilijk aan te leren en vaak ondervinden de kinderen veel frontale weerstand in het water omwille van

Tine Sleurs

een foute ligging in het water. Het is zeer belangrijk om de nadruk te leggen op de uitdrijffase (pijlfase) om de vormspanning opnieuw te herstellen.

Foutieve en correcte ligging bij het aanleren van de beenbeweging schoolslag



Bij het aanleren van de schoolslagbeweging zijn de hulpmiddelen beperkt. Er kan geen gebruik gemaakt worden van zwemvliezen, enkel van plankjes of kleine drijvende blokjes die de kinderen in hun handen kunnen houden.

Het aanleren van crawl (zowel op de buik als op de rug) sluit beter aan bij het natuurlijke bewegingspatroon van kinderen. De coördinatie tussen de armen en de benen gebeurt vrijwel vanzelf. Als de kinderen een goede horizontale ligging hebben in het water zullen ze ook snel vorderen in het water. Anderzijds stelt crawl wel hoge conditionele eisen. In tegenstelling tot schoolslag is er geen rustmoment in de coördinatie aanwezig. Een andere moeilijkheid is de ademhaling. De aquatische ademhaling moet goed beheerst worden alvorens de volledige coördinatie geoefend kan worden. De kinderen moeten immers met het hoofd onder water zwemmen en moeten eerst het zijwaarts ademen aanleren, daar waar de ademhaling bij schoolslag ook nog in een later stadium aangeleerd kan worden.

Een voordeel bij crawl is dan wel weer dat er meerdere hulpmiddelen beschikbaar zijn voor het aanleren. Door het gebruik van zwemvliezen kunnen de kinderen meer snelheid verwerven en zullen ze een correcte voetpositie verkrijgen. Het gebruik van plankjes is zeker ook aan te raden bij beginnende zwemmers. Daarnaast kan er ook gebruik gemaakt worden van een vlotter tussen de bovenbenen om de nadruk te leggen op het inoefenen van de armbeweging. Maar deze vlotters worden in de meeste zwembaden niet ter beschikking van het schoolzwemmen gesteld.

2. algemene didactische uitgangspunten

Tine Sleurs

Bij het aanleren van de verschillende slagen is het belangrijk dat er voor een goede methode wordt gekozen. Over het algemeen kunnen de verschillende methodes die in de literatuur beschreven worden, herleid worden tot een van de volgende methodes:

- globale methode
- analytische methode

In beide methodes wordt er eerst gestart met de beenbeweging. In de globale methode wordt er daarna doorgegaan met de combinatie van de arm - en de beenbeweging, daar waar de analytische methode eerst de correcte ademhaling gaat aanbrengen en pas later de armbeweging aanbrengt. Heel vaak zullen leerkrachten echter zoeken naar een evenwicht tussen de globale aanleermethode en de analytische methode. Heel vaak moet je als de leerlingen bepaalde fouten maken overschakelen naar de andere methode om op die fout te kunnen ingaan. Als de leerlingen in de globale schoolslagbeweging een foute coördinatie hebben tussen de armen en de benen, dan kan er worden overgeschakeld naar de analytische methode om het de beenbeweging en de armbeweging grondiger in te oefenen.

Omgekeerd zal men na de analytische methode ook moeten overschakelen naar de globale methode om te kunnen komen tot een volledige beweging (benen, ademhaling en armen).

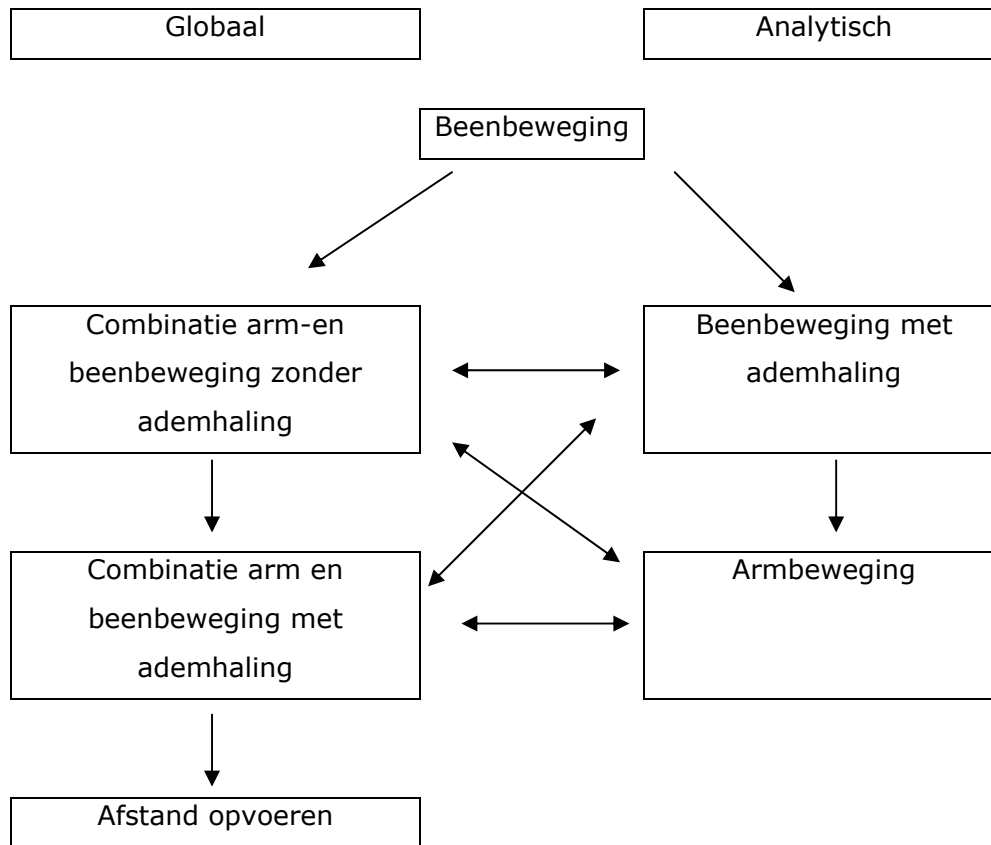
Bij heel jonge kinderen is het moeilijk om volgens een analytische methode te werken omdat ze nog te weinig bewust met hun bewegingen bezig zijn. Bij jonge kinderen wordt dus meer volgens een globale methode gewerkt.

Als men met het schoolzwemmen voldoende kwaliteit wil bereiken is het wel van belang om voldoende aandacht te besteden aan analytische oefeningen.



Tine Sleurs

Schematisch:



Bij de keuze van de oefeningen is het belangrijk dat je goed rekening houdt met de mogelijkheden van je groep. Je moet zorgen voor doelgerichte oefeningen, zonder dat je vervalt in details maar ook met voldoende aandacht voor de techniek.

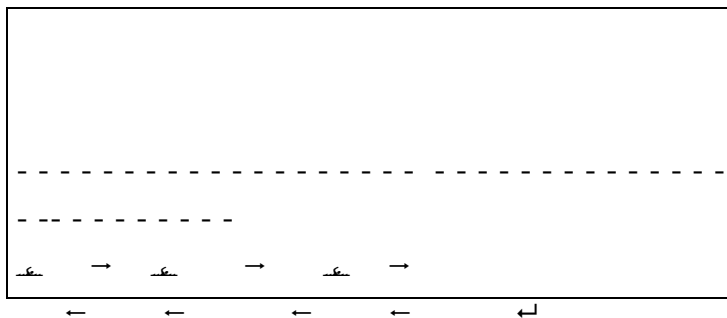
Het is belangrijk om een goede basisoefening te kiezen die goed aansluit bij de doelstelling die je in je les wil bereiken en dat je daarop een aantal varianten gaat bedenken die de opdracht moeilijker maken of die de aandacht doen vestigen op een specifiek technisch aspect. Het is beter om je tijdens je voorbereiding te concentreren op een specifiek probleem dan om veel dingen tegelijk te willen aanpakken. Je mag zeker niet tussen verschillende oefeningen gaan vlinderen!

Tine Sleurs

Oefening: Uitgewerkt voorbeeld voor beenbeweging schoolslag (wordt uitgewerkt in het hoorcollege)

3. Veiligheidsmaatregelen

- De veiligheid van de kinderen komt in een zwembad altijd op de eerste plaats. Het is zeer belangrijk dat je alle leerlingen in het oog kan houden en dat je een goed overzicht over de groep kan bewaren. In een zwembad neem je **ALTIJD** het zekere voor het onzekere. Als je in verschillende niveaugroepen moet werken zorg je ervoor dat zowel de sterkere als de zwakkere zwemmers zichzelf gemakkelijk kunnen behelpen. Laat de kinderen liever aan de kant zwemmen dan in het midden van het zwembad, gebruik voldoende drijfmiddelen (plankjes, zwemgordels,...) en zorg dat de opdrachten niet te lang zijn zodat de kinderen ook tijd krijgen om te recupereren. Ideaal is om de kinderen telkens na een lengte of een halve lengte uit het water te laten komen en terug te stappen langs de rand van het zwembad.



Op deze manier heb je de kinderen goed onder controle, kan je eventuele opmerkingen over storend gedrag geven als de kinderen terugstappen langs de kant of kan je individuele feedback geven aan de kinderen.

Deze organisatievorm is helaas niet altijd mogelijk. Soms ben je als leerkracht verplicht om een baan in het midden van het zwembad te nemen of is het niet mogelijk voor de leerlingen om achteraan in het bad uit het water te klimmen.

- Niet lopen in het zwembad
- Geen snoep of kauwgom in de mond tijdens het zwemmen, kinderen kunnen zich verslikken en op die manier water inslikken
- Opletten bij het inspringen dat er voldoende ruimte is tussen de opeenvolgende springers. Spreek af wanneer de volgende mag inspringen.

Bijvoorbeeld: als de persoon voor je met de voeten voorbij de(1^{ste}, 2^{de}, gele, rode,.....) lijn is, mag de volgende vertrekken.

Tine Sleurs

Bij het gebruik van de springplank moet je zeker nog voorzichtiger zijn!

- Het gebruik van hulpmiddelen in het zwemonderwijs een veel besproken discussiepunt. Er zijn heel wat voorstanders van zwemonderwijs zonder hulpmiddelen. Kinderen zouden op die manier een veel beter watergevoel ontwikkelen en zouden een correcte ligging op het water verkrijgen. Deze methode heeft zeker zijn waarheden, maar vraagt natuurlijk om een individuele begeleiding. En dat is in de schoolcontext helaas niet mogelijk. Je kan onmogelijk alle kinderen in het oog houden en dan ook nog voor individuele begeleiding zorgen. Daarom dat de scholen er meestal voor kiezen om gebruik te maken van hulpmiddelen. Naar veiligheid toe is dit zeker erg belangrijk.

Beschikbaar materiaal:

- plankjes
 - zwemgordels
 - zwembandjes (rond arm of rond middel)
 - buizen in isolatiemateriaal
 - grote drijvende matten (al dan niet met gaten erin)
 - vlotter(voor tussen de benen)
 - ander drijvend materiaal
-
- De band met de lesgever is voor kinderen van groot belang. Heel vaak durven kinderen niet aan te geven dat ze bepaalde oefeningen niet durven of durven ze moeilijk zeggen dat ze nog niet kunnen zwemmen en dit kan wel voor gevaarlijke situaties zorgen. Wees daarom steeds begripvol en geduldig naar de leerlingen toe. Je helpt kinderen niet door ze te dwingen, in tegendeel zelfs, heel vaak ontwikkel je een omgekeerde reactie. Sommige kinderen krijgen op die manier een afkeer van de zwemlessen en gaan de lessen verzuimen door hun zwemgerief te vergeten, door buikpijn te hebben, door doktersbriefjes af te geven..... Daardoor wordt het niveauverschil in de groep natuurlijk alleen maar groter. Probeer als leerkracht te zoeken naar opdrachten die voor de leerling wel een inspanning vragen, maar die hun angstgevoel niet vergroten. Je zoekt als het ware een compromis tussen jouw doelstellingen en de mogelijkheden van het kind.
-
- Als een kind bijvoorbeeld niet in het diepe deel van het zwembad wil inspringen kan je de volgende maatregelen nemen:
- het kind langs het trapje in het water laten gaan

Tine Sleurs

- zelf mee in het water gaan en het kind opvangen
- het kind niet in het diepe deel laten zwemmen
- het kind een zwemgordel laten aandoen
- het kind vanop de kant begeleiden door het bijvoorbeeld een hand te geven bij het inspringen

Daarnaast is het ook zeer belangrijk dat je die aanpassingen ook steeds verlegt. Een kind kan niet altijd langs het trapje in het water gaan en jij hebt als leerkracht ook niet steeds de mogelijkheid om mee in het water te gaan. Probeer daarom het kind te stimuleren om zelf zijn grenzen af te tasten en telkens bijvoorbeeld een beetje dieper in te springen. Afhankelijk van het karakter en de inzet van het kind zullen er snelle of eerder trage vorderingen zichtbaar zijn.

4. Praktische tips

- Denk op voorhand niet enkel na over welke oefeningen je gaat geven, maar denk ook na hoe je die opdracht zal uitleggen. In een zwembad is de akoestiek immers heel slecht en worden de kinderen snel afgeleid. In een zwembad zijn zoveel storende elementen die jouw uitleg kunnen verstoren. Er kunnen andere klassen in het zwembad zijn, er kan veel lawaai zijn, de kinderen hebben het koud,.... Daarom is het belangrijk dat de uitleg kort en bondig is en dat je eventueel kan verder bouwen op een vorige opdracht. Zorg voor voldoende technische tips, maar overlaad de kinderen niet met aandachtspunten. Kies per oefening voor 1 aandachtspunt en op het einde kan je die aandachtspunten eventueel nog wel bundelen in een meer globale oefening.
- Zet de kinderen bij het geven van je uitleg zoveel mogelijk met hun rug naar de afleidende factoren. Als er bijvoorbeeld in het zwembad een groep kinderen aan het spelen is, zorg je dat de kinderen met hun rug naar het zwembad staan. Let er ook op dat de kinderen niet tegen het licht in moeten kijken. Het water geeft een vervelende spiegeling van het water en is niet echt aangenaam om tegen in te kijken.
Verzamel de kinderen dicht genoeg bij elkaar, zodat je stem goed hoorbaar is.
- Probeer in het begin van het leerproces zoveel mogelijk met de kinderen in het water te zijn. Als je met een grote groep kinderen gaat zwemmen is dit natuurlijk omwille van de veiligheid niet mogelijk, maar bij kleinere groepjes is het interessant om de kinderen goede demonstraties te geven in het water en om hen eventueel te helpen. Zeker bij het aanleren van de beenbeweging schoolslag is

Tine Sleurs

het aan te raden om mee in het water te gaan. Het is heel moeilijk om een correcte beenbeweging aan te leren zonder dat de kinderen effectief voelen hoe de beweging uitgevoerd moet worden.

Tine Sleurs

5) Aanleren van de zwemslagen

1. Aanleren van borstcrawl

Bij het aanleren van crawl wordt volgende volgorde gehanteerd:

- beenbeweging crawl
- zijwaartse ademhaling
- armbeweging met 1 arm
- armbeweging gecombineerd met zijwaartse ademhaling
- armbeweging met 2 armen (afslag)
- volledige coördinatie

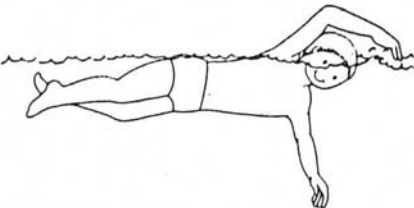
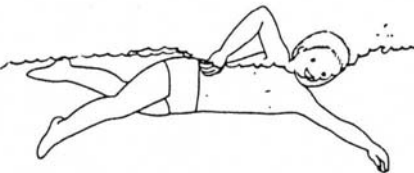
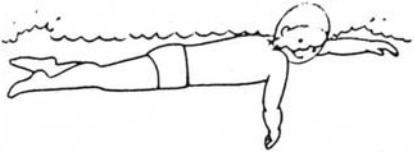
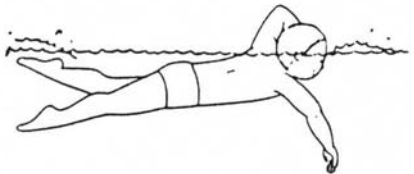
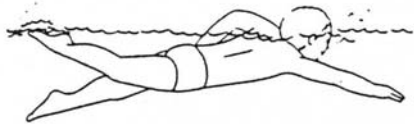
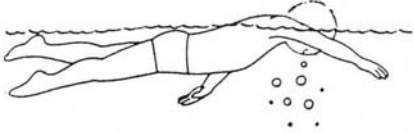
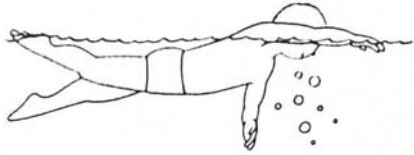
Als je de armbeweging of de coördinatie tussen de armen aanleert, start je best op het droge om de beweging van de kinderen te begeleiden. Doe dit wel niet te lang want kinderen koelen snel af als ze op de rand van het zwembad staan. Als je de kinderen een voor een helpt, kan je de kinderen die je reeds geholpen hebt al een opdracht laten uitvoeren in het water.

Bij het aanleren van borstcrawl kan je gebruik maken van zwemvliezen. Het is vooral een hulpmiddel voor het aanleren van de globale coördinatie en de ademhaling. Door de krachtigere beenbeweging blijft de ligging in het water beter gehandhaafd. Het is wel belangrijk dat de oefeningen met zwemvliezen afgewisseld worden met oefeningen zonder zwemvliezen om zeker de goede beenbeweging te blijven inoefenen.

De kinderen zouden over het algemeen een goede beenslag moeten hebben, alvorens je met de armbeweging start, maar je kan daar niet eindeloos bij blijven stilstaan en ook kinderen met een zwakke beenslag zullen moeten oefenen op de armbeweging. Zorg er dan wel voor dat je voldoende aandacht blijft hebben bij deze kinderen voor de beenbeweging en geef hen eventueel lichtjes andere oefeningen.

Beschrijving van het bewegingsverloop bij borstcrawl (zie volgende bladzijde)

Tine Sleurs



De benen bewegen afwisselend op en neer. Bij het neerwaarts slaan, zijn de knieën lichtjes gebogen, de voeten zijn gestrekt. **De benen mogen zeker niet te veel gebogen worden.**

Bij het insteken de arm voor de schouders uitstrekken, de vingertoppen als eerste in het water brengen.

Afwaarts en achterwaarts trekken, met de arm lichtjes gebogen. De pols blijft stevig in het verlengde van de voorarm.

De arm wordt pas ter hoogte van de heup uit het water gehaald.

Terwijl de ene arm insteekt, haalt de andere arm uit.

Het hoofd wordt enkel **zijwaarts** gedraaid om in te ademen. Het hoofd wordt zijwaarts gedraaid als de arm onder water stuwt, en het hoofd wordt terug onder water gedraaid.

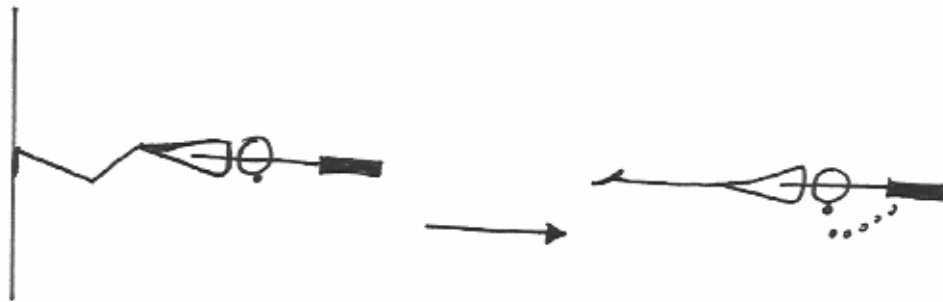
Tine Sleurs

Mogelijke oefeningen:

- op de buik in het water liggen, armen voorwaarts gestrekt, hoofd in het water. Uitblazen in het water terwijl de partner de zwemmer voorttrekt

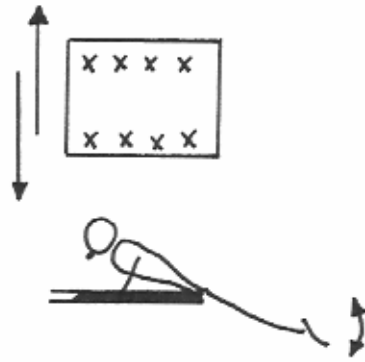


- Een zwemplankje vasthouden in beide handen, armen strekken en hoofd in het water. Afstoten tegen de kant en zo ver mogelijk drijven in het water. Tijdens het drijven wordt er ook uitgeblazen in het water.



- drijven door een hoepel
- op de boord of een trapje zitten en spartelen met de voeten (nadruk op het strekken van de voeten)
- plankje vasthouden in beide handen, armen strekken, hoofd in het water en ondertussen beenbeweging crawl uitvoeren
- spelvorm: grote mat in het midden van het zwembad. Aan elke zijde van de mat liggen evenveel kinderen op de buik. Alle kinderen spartelen zo snel mogelijk met de benen. Welke ploeg kan de andere ploeg naar de kant dwingen?

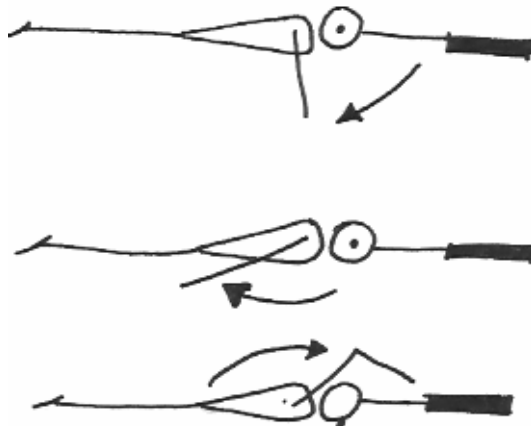
Tine Sleurs



- beenbeweging crawl, 1 arm opwaarts gestrekt, plankje in de hand. De andere arm wordt naast het dijbeen gehouden. Er wordt zijwaarts geademd. De oefening kan zowel met als zonder plankje geoefend worden.



- Armbeweging met 1 arm. De ene arm houdt het plankje vast, de andere arm voert de armbeweging uit. Zorg ervoor dat het plankje na elke beweging even vastgehouden wordt. Deze opdracht kan daarna ook zonder plankje uitgevoerd worden en met zwemvliezen.



- Afslag zwemmen: het plankje wordt met beide handen vastgehouden. 1 arm voert de armbeweging uit en neemt het plankje opnieuw vast. Dan wordt de beweging met de andere arm uitgevoerd. Op deze oefening zijn veel variaties mogelijk
 - zonder plankje

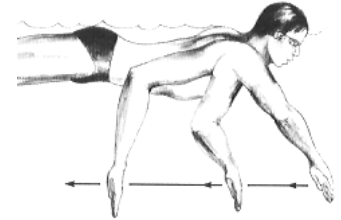
Tine Sleurs

- met zwemvliezen
 - met zijwaartse ademhaling per armslag
 - met zijwaartse ademhaling per 2 armlagen
- correcte coördinatie: de lln. beginnen te trekken met de ene arm onder water op het moment dat de andere arm bijna terug vooraan is. De handen mogen dus vooraan niet meer aangetikt worden.

Tine Sleurs

Technische aandachtspunten:

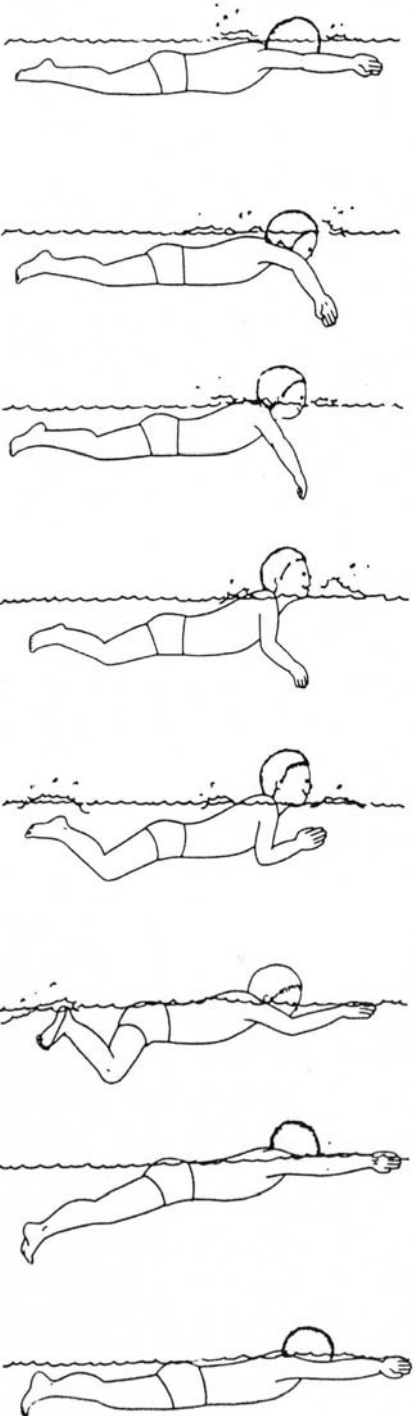
- de hand komt eerst in het water, dan pas de arm.
- de hand wordt zo ver mogelijk vooraan ingestoken.
- onder water beschrijven de hand en de voorarm een lichte S- beweging zodat er een optimale stuwung is. Dit technisch aspect is reeds een onderdeel van de vervolmaking en komt dus pas op het einde in het leerproces aan bod.
- je kan wel al vragen aan de kinderen om tegen het water te duwen en het water onder water naar achter te duwen
- om te ademen wordt het hoofd zijwaarts gedraaid en niet geheven. Enkel het hoofd wordt gedraaid, niet het hele lichaam.
- bij de beenbeweging blijven de knieën en de voeten zoveel mogelijk gestrekt. Let er wel op dat de kinderen niet te houtherig gaan bewegen als ze de benen volledig gestrekt houden.



Tine Sleurs

2. Aanleren van schoolslag

Beschrijving van het bewegingsverloop bij schoolslag

	<p>Het lichaam is gestrekt, het hoofd is in het water, terwijl er uitgeademd wordt. De benen zijn gestrekt, de enkels worden tegen elkaar gehouden.</p> <p>De armen worden traag buitenwaarts gebogen, de pinken worden opwaarts gehouden. De handen versnellen terwijl ze eerst afwaarts en daarna binnenwaarts doortrekken tot onder de kin. Op dit moment is ook het hoofd boven water om te komen ademen.</p> <p>De benen worden langzaam gebogen en de voeten worden zo dicht mogelijk bij het zitvlak gebracht. Let op de gehoekte positie van de voeten!</p> <p>De knieën worden zijwaarts gespreid, waarbij de gehoekte positie van de voeten behouden blijft.</p> <p>De benen worden opnieuw gesloten terwijl de armen vooraan gestrekt zijn. Nadruk leggen op het voldoende lang uitdrijven!</p>
--	--

Tine Sleurs

Ook bij het aanleren van de schoolslag wordt dezelfde logische volgorde gebruikt om de slag aan te leren. Er wordt eerst gestart met het inoefenen van de beenbeweging op het droge. Daarna wordt de beenbeweging in het water geoefend terwijl de kinderen op een zo groot mogelijk drijfmiddel liggen. (vb. grote matten).

Daarna wordt de ademhaling gecombineerd en pas in laatste instantie wordt de armbeweging aangeleerd (eerst op het droge, dan in het water)

Dus samengevat:

- beenbeweging
 - op het droge
 - in het water
- ademhaling + beenbeweging
- armbeweging
 - op het droge
 - in het water

- Beenbeweging op het droge

Bij het aanleren van de beenbeweging op het droge, liggen de leerlingen op de boord van het zwembad. Zorg ervoor dat ze op een plankje liggen om te vermijden dat ze schaafwonden oplopen. De leerkracht begeleidt zoveel mogelijk de beweging van de kinderen. Het is zeer belangrijk om de nadruk te leggen op de **gehoekte voetpositie** (kapstokvoeten) tijdens de stuwing (als de benen open geduwd worden). Als kinderen dit foutief aanleren is het later nog zeer moeilijk om deze voetpositie te verbeteren. Heel veel kinderen houden de voeten immers gestrekt en dan wordt er geen water weggeduwd wat leidt tot een verminderde vordering.



- Beenbeweging inoefenen in het water

Tine Sleurs

De kinderen liggen op een groot drijfmiddel zodat ze zo veel mogelijk aandacht kunnen besteden aan de technische aspecten van de beenbeweging.

In optimale omstandigheden gaat de lk. best mee in het water om de beenbeweging van de kinderen te begeleiden.

Daarna wordt de beenbeweging ingeoefend met een **plankje**. Het plankje wordt in de armen gehouden, de armen voorwaarts gestrekt. Leg de nadruk op het gestrekt houden van de benen op het einde van de beenbeweging. Voor de kinderen is het makkelijkst als ze de benen 3 tellen samenhouden. Ze moeten hun voeten en knieën tegen elkaar voelen.

- beenbeweging zonder drijfmiddel

De kinderen houden de armen naast de dijbenen en voeren de beenbeweging uit zonder drijfmiddel. Hier kan de correcte timing van de ademhaling ingebracht worden. Het hoofd wordt geheven op het moment dat de voeten gehoekt worden. Het hoofd wordt terug onder water gebracht als de benen gesloten worden. Een andere mogelijkheid is om de armen voorwaarts gestrekt te houden.

- Armbeweging op het droge
- Armbeweging in het water:

Het is moeilijk om de armbeweging bij schoolslag in te oefenen zonder de beenbeweging uit te voeren. De armbeweging wordt daarom pas aangebracht als de beenbeweging goed beheerst wordt.

6) Zwembrevetten voor de lagere school

Het ISB (Instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid) heeft als centrale doelstellingen de beschikbare sportaccommodaties uit te breiden en te beheren, maar daarnaast heeft het ISB ook de opdracht om de sportbeoefening te promoten. Een voorbeeld hiervan is de organisatie van de Vlaamse Zwemweek en de permanente mogelijkheid om brevetten te zwemmen.

Binnen de schoolcontext is dit een handig hulpmiddel voor de leerkracht om de leerlingen te motiveren en eventueel een signaal mee te geven naar de ouders toe over de zwemprestaties van de kinderen. Over het algemeen zijn de kinderen wel gedreven om te oefenen en te werken voor zo'n brevet. Zowel voor kleuters of voor kinderen die de watergewenning nog niet helemaal doorlopen hebben, als voor ervaren zwemmers zijn er

Tine Sleurs

brevetten beschikbaar. Voor de ervaren zwemmers zijn er enerzijds brevetten waarbij de nadruk wordt gelegd op het zwemmen van een bepaalde afstand, maar daarnaast zijn er ook brevetten waarbij de leerlingen andere vaardigheden moeten kunnen (duiken, naar de bodem zwemmen, door hindernissen zwemmen,....)

In principe kunnen alle kinderen een brevet halen, maar als leerkracht is het wel belangrijk om over de kwaliteit van het zwemmen te bewaken. Misschien kan een kind wel 25m overbruggen, maar het is tevens ook belangrijk dat de techniek correct is. Er wordt geen perfecte stijl verwacht, maar je kan beter oefenen tot de kinderen de slag behoorlijk beheersen alvorens je hen een brevet geeft. De zwemkwaliteit is minstens even belangrijk als de kwantiteit.