

# LEERLIJN ZWEMMEN

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

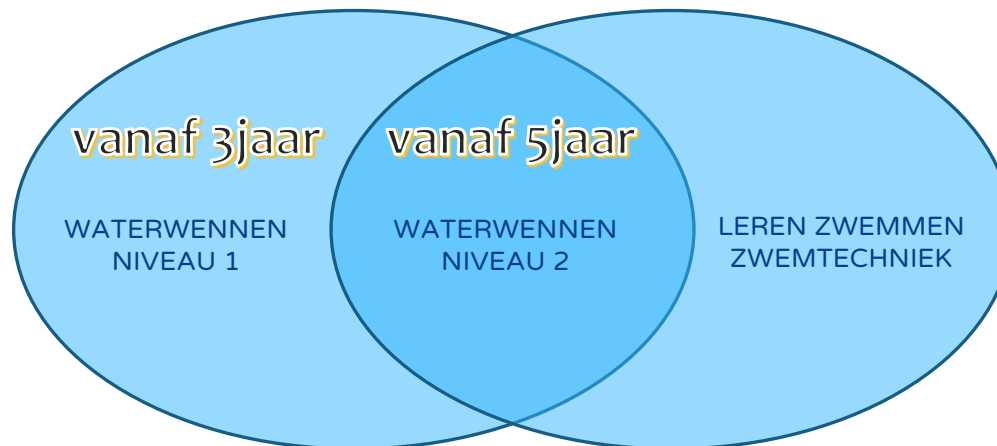


VRIJE  
UNIVERSITEIT  
BRUSSEL

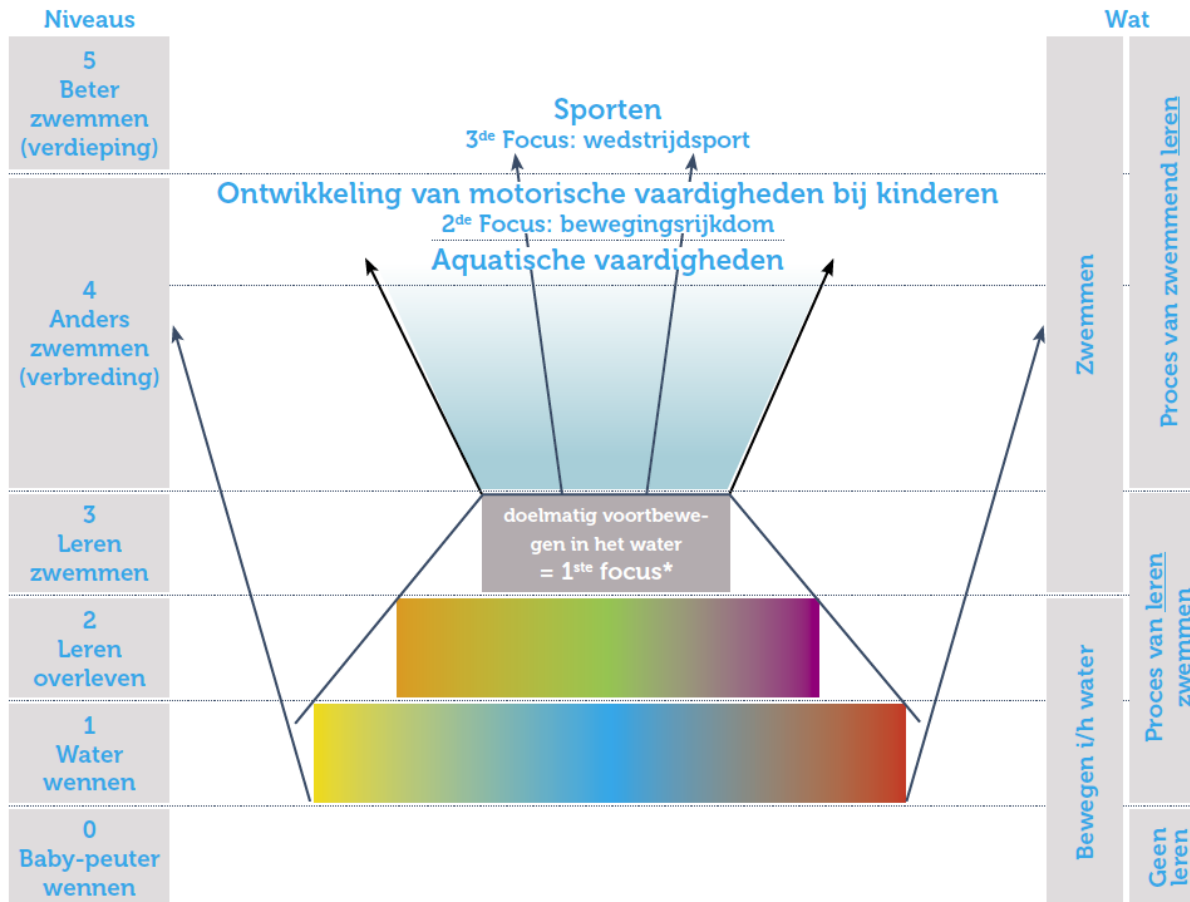


# FOCUS

- ❑ zwemmen als vaardigheid om te kunnen overleven in het water
- ❑ eerst overleven in het water → zwemstijl aanleren later



# LEERMODEL



# WATERWENNEN NIVEAU 1

VANAF 3 JAAR

## DOELSTELLING

- Kind vertrouwd maken met het water (waterangst wegwerken)
- kind kent de omgeving van het water



## HOOFD

- uitademen onder water
- kijken onder water
- haren nat maken
- oren laten vol lopen

## ROMP

- horizontaal leren liggen
- rotatie ervaren
- waterweerstand ervaren

## LEDEMATEN

- Stuwning ervaren

# WATERWENNEN NIVEAU 1

## Voorbeeldoefeningen



Hoofd



Bellen blazen



Blokje voortduwen met  
het hoofd



Onder water kijken



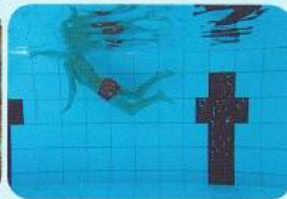
Lichaam



Drijven met hulp



Tikkertje: rotatiespel



Vorderen aan de muur



Armen en benen



Spatten in het water



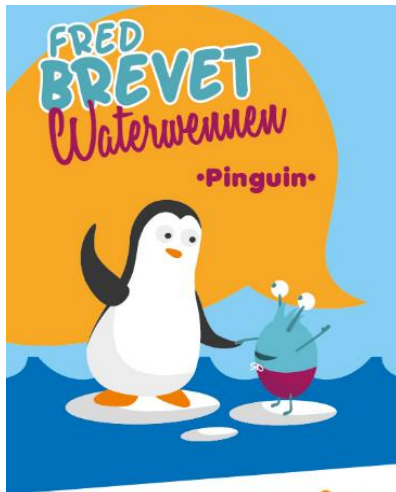
Lopen met armstuwing



Materiaal voortduwen

# WATERWENNEN NIVEAU 1

Vaardigheden bij het eindbrevet



- Ik daal af naar de bodem langs een stok
- Ik spring in het water en kom er weer uit
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik
- Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
- Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

# WATERWENNEN NIVEAU 2

VANAF 5 JAAR

## DOELSTELLING

- Coördinatie, evenwicht en verplaatsen in het water



## EVENWICHT

- combinatie hoofd-romp
- oefeningen rond drijven

## VERPLAATSEN

- combinatie romp-ledematen
- op rug of hondjesslag

## COÖRDINATIE

- combinatie hoofd-ledematen
- armen/benen helpen bij ademhaling

# WATERWENNEN NIVEAU 2

## Voorbeeldoefeningen



Evenwicht



Kwalhouding drijven



Stroomlijnen



Duiken over hindernis



Verplaatsen



Rugwaarts  
voortbewegen



Hondjesslag



Schoolslag  
hoofd boven



Coördinatie



Voorwerp ophalen  
uit het diep



Aquatisch ademen



Plankje en benen



# WATERWENNEN NIVEAU 2

## Vaardigheden bij het eindbrevet



- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
- Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen

# LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK NIVEAU 1

## DOELSTELLING

- Kinderen zwembadveilig maken
- Kinderen kunnen zich doelmatig voortbewegen in het water
- Kinderen leren rugslag



EVENWICHT  
+  
VERPLAATSEN  
+  
COÖRDINATIE

# LEREN ZWEMMEN NIVEAU 1 RUGSLAG

## Vaardigheden



Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water.

De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer.

De armen bewegen in tegenovergestelde richting.

De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd.

# LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK NIVEAU 2

## DOELSTELLING

- Kinderen zwembadveilig maken
- Kinderen kunnen zich doelmatig voortbewegen in het water
- Kinderen leren schoolslag



EVENWICHT  
+  
VERPLAATSEN  
+  
COÖRDINATIE

# LEREN ZWEMMEN NIVEAU 2 SCHOOLSLAG

## Vaardigheden



Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water.

De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd.

De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten.

De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd.

Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water.

# PRAKTISCH

WATERWENNEN NIVEAU 1 vanaf 3 jaar

WATERWENNEN NIVEAU 2 vanaf 5 jaar

LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK NIVEAU 1 RUGSLAG

LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK NIVEAU 2 SCHOOLSLAG

3 instapmomenten per jaar

- januari
- april
- September

Er worden lessenreeksen van 10 lessen aangeboden met 1 les /week

Lesjes WATERWENNEN duren 30 minuten

Lesjes ZWEMTECHNIEK duren 45 minuten

# PRAKTISCH

## WATERWENNEN NIVEAU 1

- Instapleeftijd min. 3 jaar
- 1 volwassen ouder/begeleider begeleidt het kind mee in het water
- Na eindbrevet PINGUIN wachten tot 5 jaar voor NIVEAU 2
  - Kind wordt niet onmiddellijk 5 jaar na de reeks → ouders dienen hun kind zelf opnieuw in te schrijven op de wachtlijst. Enkel op die manier worden ze zelf verwittigd wanneer hun kind opnieuw kan starten.
  - Kind is 5 jaar → kans om meteen NIVEAU 2 verder te zetten, voorrang bij inschrijving



# PRAKTISCH

## WATERWENNEN NIVEAU 2

- Instapleeftijd min. 5 jaar
- Kinderen met brevet PINGUIN kunnen starten zonder test
- Kinderen zonder brevet PINGUIN doen eerst een niveautest
  - Test OK → starten in waterwennen niveau 2 of meteen zwemtechniek
  - Test niet OK → ofwel niveau 1 volgen ofwel zelf oefenen tegen volgend testmoment
- **Op einde van lessenreeks brevet WATERSCHILDPAD**
  - Inschrijven voor LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK met voorrang



WAT INDIEN HET BREVET WATERSCHILPAD NIET BEHAALD WORDT ?

Advies om een extra reeks van 10 lessen te volgen.



# PRAKTISCH

## LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK

- Volgt meteen op WATERWENNEN NIVEAU 2
- Inschrijven met voorrang
- Doelstelling: over een afstand van minstens 25m kunnen zwemmen
- 2 NIVEAUS:
  1. eerste focus op rugslag in NIVEAU 1
  2. daarna schoolslag in NIVEAU 2

