

LEERLIJN ZWEMMEN

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

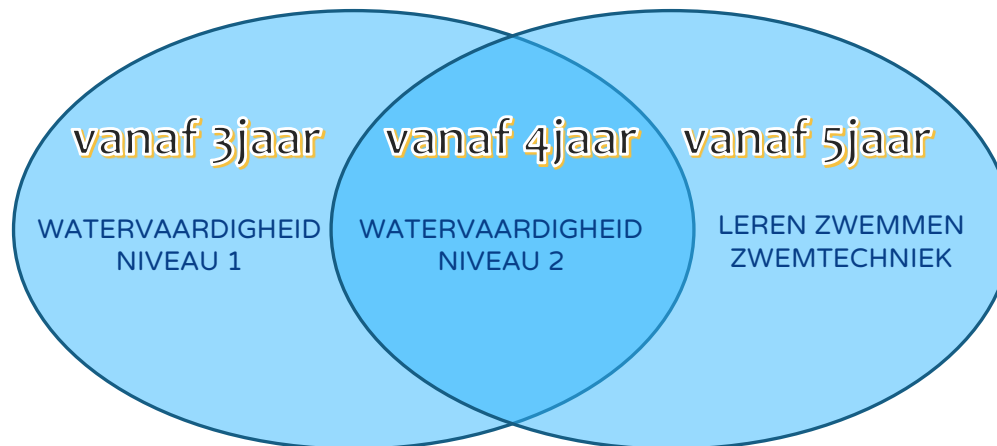


VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL

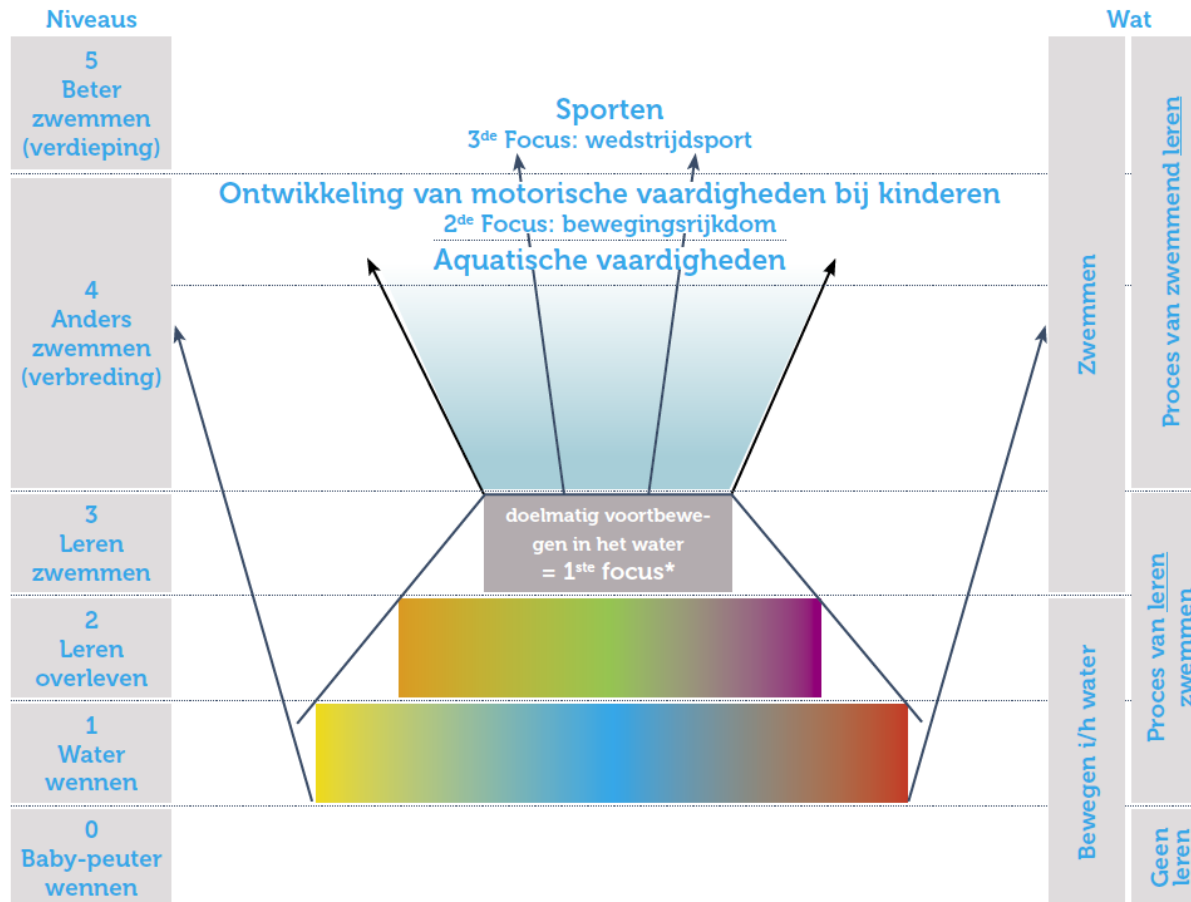


FOCUS

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



LEERMODEL

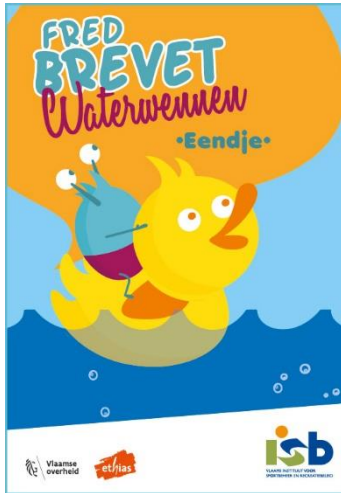


HET EERSTE WATERAVONTUUR

VANAF 3 JAAR

DOELSTELLING

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



- Ik zit in het water en spat mezelf nat
- Ik spring in het water op en neer
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
- Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water
- Ik stap op mijn handen als een krokodil

WATERVAARDIGHEID 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

- Stuwing ervaren

WATERVAARDIGHEID NIVEAU 1

Voorbeeldoefeningen



Hoofd



Bellen blazen



Blokje voortduwen met
het hoofd



Onder water kijken



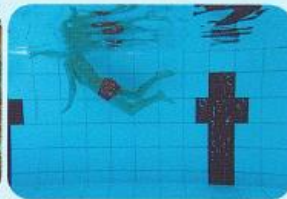
Lichaam



Drijven met hulp



Tikkertje: rotatiespel



Vorderen aan de muur



Armen en benen



Spatten in het water



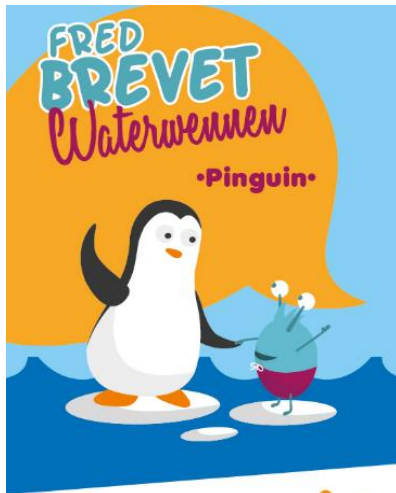
Lopen met armstuwing



Materiaal voortduwen

WATERVAARDIGHEID 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

WATERVAARDIGHEID 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

WATERVAARDIGHEID 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

WATERVAARDIGHEID 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

Vanaf 3 jaar

- * HET EERSTE WATERAVONTUUR
- * WATERVAARDIGHEID NIVEAU 1

Vanaf 4 jaar WATERVAARDIGHEID 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 max. 10 lessen aangeboden met 1 les /week

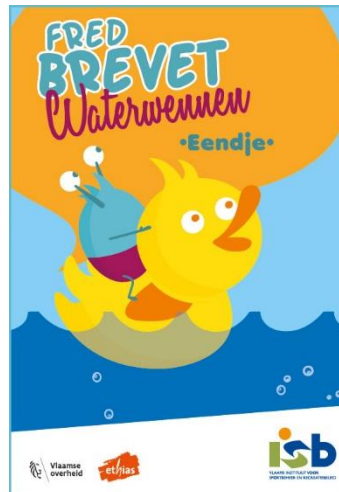
Lesjes Het Eerste Wateravontuur en WATERVAARDIGHEID duren 30 minuten

Lesjes ZWEMTECHNIEK duren 45 minuten

PRAKTISCH

HET EERSTE WATERAVONTUUR

- Instapleeftijd min. 3 jaar
- 1 volwassen ouder/begeleider begeleidt het kind mee in het water
- Na brevet EENDJE deelnemen aan WATERVAARDIGHEID niveau 1



PRAKTISCH

WATERVAARDIGHEID NIVEAU 1

- Instapleeftijd min. 3 jaar
- 1 volwassen ouder/begeleider begeleidt het kind mee in het water
- Na eindbrevet PINGUIN wachten tot 4 jaar voor NIVEAU 2
 - Kind wordt niet onmiddellijk 4 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 4 jaar → kans om meteen NIVEAU 2 verder te zetten, voorrang bij inschrijving



PRAKTISCH

WATERVAARDIGHEID NIVEAU 2

- Instapleeftijd min. 4 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 vanaf 5 jaar



WAT INDIEN HET BREVET WATERSCHILPAD NIET BEHAALD WORDT ?

Advies om een extra reeks van 10 lessen te volgen.

PRAKTISCH

LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK vanaf 5 jaar

- Volgt op WATERVAARDIGHEID 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

