



Handleiding

ZWEMLESMETHODIEK

Zwemcollege Lisse

2021





Inhoudsopgave

Handleiding zwemlesmethodiek Zwemcollege Lisse	3
<i>Inleiding</i>	3
<i>Missie en Visie.....</i>	3
<i>Einddoel</i>	3
<i>Lesdoelen</i>	4
<i>Succeservaring.....</i>	4
<i>Basiselementen</i>	4
<i>Veiligheid.....</i>	5
<i>Leerzaam en actief</i>	6
<i>Plezier en vertrouwen</i>	6
Lichamelijke ontwikkeling	7
<i>Motorisch leerproces</i>	7
<i>verschil tussen 4 en 5/6 jarigen</i>	8
Impliciet leren	8
Voorbeelden Expliciet - Impliciet.....	8
Contact met ouders.....	9
<i>Geen vooruitgang</i>	9
Indeling van de lessen	9
Voorbeeld van een zwemles.	9
Richtlijnen voor gebruik kurken en blokjes	11
<i>Hulpmiddelen.....</i>	11
<i>Niet synchrone ontwikkeling.....</i>	11
Lesplan	11
<i>Brons.....</i>	12
<i>Zilver</i>	13
<i>Goud</i>	14
<i>Diamant</i>	16
<i>Diploma A</i>	17
<i>Diploma B</i>	18
<i>Diploma C.....</i>	19
Alle vaardigheden op een rijtje.	20
<i>Aanleren van verschillende zwemslagen en vaardigheden.</i>	21



Drijven op de buik met het gezicht in het water.	21
Drijven op de rug.	21
Enkelvoudige Rugslag.	22
Schoolslag.	22
De Borstcrawl.	23
Rugcrawl.	23
Watertrappen.	24
Duiken.	24
Orka draai.	25
Koprol van de kant.	25
Hurksprong.	25
HELP houding.	25
Wrikken.	26
Hoekduik.	26
Onder water zwemmen.	26
Survival met kleding.	26
Wedstrijdslag.	26
Samengestelde rugslag.	27
Keerpunt ZVH 1 en 2.	27
Koprolkeerpunt ZVH 3.	27
Vlinderslag.	27
Polocrawl.	28
Koprol voorover/achterover.	28
Wrikken met draai/ salto achterwaarts.	28
Over elkaar heen zwemmen.	29
Drijven met een zak.	29
Overgooien met een bal.	29
Salto* achterover.	29
Zinken.	30
<i>Bijlage 1:</i>	31
Stuurkaarten: Hoe te gebruiken?	31



Handleiding zwemlesmethodiek Zwemcollege Lisse

Inleiding

Voor je ligt de handleiding zwemlesmethodiek van Zwemcollege Lisse. Hiermee willen wij, aan de hand van onze visie op het zwemonderwijs, de lesmethodiek uitleggen. Naast methodiek wordt ook aandacht besteed aan didactiek en kan je dit document ook als pedagogisch plan zien. Deze handleiding is een handvat voor zowel de beginnende als voor de gevorderde zwemonderwijzer van Zwemcollege Lisse.

Zwemcollege Lisse is nooit uitgeleerd, wil altijd meer leren en verder ontwikkelen. Het kan dus zijn dat als je lesgeeft of dit document leest, nieuwe ideeën ontstaan die ook prima in deze handleiding passen. Deel ze vooral met ons. We leren van en met elkaar!

Missie en Visie

Zwemcollege Lisse wil de beste zwemschool van Nederland worden, voor kinderen in de regio Bollenstreek en Haarlemmermeer en omstreken.

Een plek waar kinderen zelfvertrouwen krijgen en zichzelf mogen zijn. Wij bieden kinderen de hoogst mogelijke kwaliteit zwemonderwijs. Wij willen ouders en kinderen inspireren op het gebied van de vele mogelijkheden die de Nederlandse watersport cultuur te bieden heeft.

Dit doen wij door individuele aandacht te geven. Communicatie af te stemmen op de identiteit van het kind.

Met het uitgangspunt; kinderen met plezier zwemvaardig te maken.

Ieder kind mag zich op zijn/haar eigen manier ontwikkelen door de kans te krijgen om het zelf te ontdekken en ervaren, angsten te overwinnen en door fouten te mogen maken.

Daarbij staat een positieve benadering en goede communicatie tussen werknemers van het Zwemcollege Lisse, kinderen en ouders bij ons hoog in het vaandel.

Wij streven ernaar de zweminteresses en het zwemplezier van de kinderen te stimuleren!

Vanuit onze visie op het zwemonderwijs is een einddoel en zijn lesdoelen ontstaan.

Einddoel

Kinderen zijn voorbereid op een leven lang zwemplezier. Ieder kind heeft technisch, op zijn eigen hoogst haalbare niveau, goed leren zwemmen. Zwemvaardigheden zijn een automatisme geworden en de kinderen voelen zich vertrouwd in de verschillende zwembaden (bekend en onbekend). Let op: Openwater is hier niet van toepassing.

Kinderen zijn tijdens de zwemlessen enthousiast gemaakt voor een leven lang zwemplezier en willen doorzwemmen tenminste tot en met het C-diploma. Liefst willen we natuurlijk dat de kinderen nog verder zwemmen na het behalen van het C-diploma. Dat kan zijn bij de verschillende zwemactiviteiten van Zwemcollege Lisse, dan wel bij een andere aanbieder van zwemactiviteiten.

Lesdoelen

Tijdens iedere zwemles wordt aandacht besteed aan alle basiselementen. Hierdoor worden de kinderen in iedere zwemles voorbereid op de allerlei omstandigheden die kunnen gebeuren tijdens het zwemmen in de verschillende zwembaden. Denk hierbij aan golven, plotseling onderwater gaan of in het water vallen, oriëntatie kwijtraken, vermoeid raken etc.

Tijdens de zwemles is er ruimte voor zelf ontdekken en ervaren, zodat de intrinsieke motivatie ontstaat om door te blijven zwemmen tenminste tot en met het C-diploma dan wel verder.

Elke zwemles is veilig, leerzaam en actief en geeft plezier en vertrouwen.

Succeservaring

Elke les heeft het kind zijn succeservaring. Dit is een wezenlijk onderdeel van het leren en de sleutel tot zwemplezier. Doormiddel van succeservaring wordt het klittenband gelegd om verder door te pakken. Een les zonder succeservaring is voor het kind en dus ook voor de lesgever een verloren les.

Basiselementen

Binnen het zwemonderwijs wordt gewerkt met basiselementen. Alle zwemdiploma's zijn hierop gebaseerd. Tijdens iedere zwemles worden alle basiselementen behandeld.

- Drijven
 - o Uitdrijven op de rug en buik
 - o Drijven op de rug en buik
 - o Van buik drijven naar rug drijven
 - o In het water springen en drijven
 - o Met een drijvend voorwerp drijven
- Te water gaan
 - o Bommetje
 - o Potlood
 - o Potlood met draai
 - o Koprof (van de kant)
 - o Achterover
 - o Met de mat
 - o Achterover van de boot
 - o Duiken van de boot
 - o Trap
 - o Glijbaan
 - o Wak gat
- Onder water zijn
 - o Koprof (in het water)
 - o Zwemmen onder water
 - o Door het gat zwemmen
 - o Hoekduik
 - o Objecten opduiken'

- Uit het water klimmen
 - o Op de kant
 - o Op de mat
 - o In de boot klimmen
 - o Over de mat klimmen
- Voortbewegen
 - o Schoolslag
 - o Rugslag
 - o Borstcrawl
 - o Rugcrawl
 - o Wrikken
 - o Flipperen
- Watertrappen
 - o Kapstokken naar beneden
 - o Ongelijkzijdig
- Draaien
 - o Verticaal naar horizontaal en andersom
 - o Buik naar rug en rug naar buik
- Ademhaling
 - o Stang vastpakken en gezicht in het water
 - o In het water springen
 - o Duiken
 - o Wedstrijdslag
 - o Flipperen met gezicht in het water
 - o Paddenstoel
 - o Bellen blazen

Veiligheid

Veiligheid voldoet aan twee aspecten

1. Fysieke veiligheid
2. Emotionele veiligheid.

Fysiek veiligheid door kennis van gebruik van materialen, de methodische lijn. Je zorgt ervoor dat je positie in het water te alle tijden zo is dat je blik hebt op alle kinderen in het water en op de kant. De kinderen weten dat ze rustig moeten lopen op de kant. Je bent duidelijk wat wel en niet kan en mag.

Emotionele veiligheid door kinderen het vertrouwen te geven dat ze allemaal goed kunnen zwemmen. Dat ze jou als lesgever vertrouwen. Je stimuleert, daagt uit, geeft kinderen de ruimte om te kunnen ontdekken en je helpt het kind over eventuele angsten heen. Wanneer een kind zich veilig voelt is het in staat om te leren(zwemmen).



De veiligheid in het hele gebouw en in het bijzonder in de zwemzaal moet ten alle tijden gegarandeerd zijn anders dienen de zwemlessen gestopt te worden en/of het pand ontruimt te worden. Ieder personeelslid heeft de toestemming om vanwege veiligheid de activiteiten te stoppen.

Leerzaam en actief

Elke zwemles is leerzaam en in iedere zwemles wordt het kind uitgedaagd actief te zijn.

Doordat de lessen bij Zwemcollege Lisse in diep water gegeven worden, zijn de kinderen de hele les in het water en dus actief bezig met de zwemactiviteiten. Kinderen vinden het leuk om voorbeelden te geven, maak daar gebruik van. Geef zelf ook voorbeelden. Kinderen leren door te kijken. Let hierbij op dat je niet te veel gaat praten.

Een uitdagende opdracht zou je kunnen doen met het gebruik van stuurkaarten (zie bijlage 1), verhaallijnen gebruiken, zwemthema's, spelvormen met gebruik van aquariumvisjes en/of gekleurde blokken, gebruik dobbelstenen etc.

Plezier en vertrouwen

Plezier zorgt voor intrinsieke motivatie tot bewegen. De zwemlessen zijn uitdagend en sluiten aan bij het niveau van het kind. Het lukken, leren en plezier zitten dicht bij elkaar.

Het is de bedoeling dat het kind plezier heeft in het leren zwemmen en dat dat plezier in zwemmen een leven lang duurt. Het kind hoort thuis al blij te zijn dat het naar zwemles mag. Wij als lesgever stralen uit dat we blij zijn het kind weer te zien. Dit kan uiteraard ook beïnvloed worden door de ouders. Zowel negatief als positief.

Belangrijk is om naar het kind achter het gedrag te kijken. Ieder kind uit zijn gevoelens en emoties op zijn eigen manier. En soms is dat voor degene die les geeft niet altijd even prettig. Het kan zich uiten door heel druk te zijn, of juist heel stil. Snel boos worden of niet willen luisteren. Voor ons is het belangrijk om niet boos te worden, of de stem te verheffen. Op die manier verliest het kind zijn vertrouwen in ons en kan boos of bang worden. Een kind wat bang of boos is leert niets.

Als het kind iets doet wat gevaarlijk is, wordt dan niet boos, maar probeer op een rustige manier uit te leggen waarom het gevaarlijk is en hoe het wel moet. Het achteruit afzetten van de kant is hier een goed voorbeeld van, rennen in het zwembad, of te dicht bij de kant springen, niet op elkaar wachten bij de glijbaan, etc.

Door kinderen zelf te laten ontdekken en voorbeelden te geven wordt de ontwikkeling gestimuleerd. Het kind zal trots zijn als het een voorbeeld mag geven, ook al is het niet helemaal goed. Naar elkaar kijken is leerzaam. Door het kind te betrekken bij de les en de lesstof zal het zich gewaardeerd voelen. Laat een kind ook even zijn verhaal doen als het iets wil vertellen wat het heeft meegemaakt, dit heeft het kind nodig.

Kinderen leren door het zelf te ervaren en het zelf te ontdekken. Als er opdrachten gegeven worden waarbij er niet precies gezegd wordt hoe het precies moet (zelf ontdekken en ervaren), kunnen de kinderen niets fout doen. De kans op falen is klein want er is geen goede én geen foute manier. De kinderen ervaren zelf op welke manier ze bijvoorbeeld het beste vooruitgaan. Kinderen willen van



nature ontdekken en zelf alles doen. Dit stukje autonomie dat je de kinderen geeft, zorgt voor de intrinsieke motivatie om te gaan of willen zwemmen. En dus voor veel zwemplezier.

Zwemcollege Lisse wil maatwerk leveren. Ieder kind is anders en kan het zijn dat een kind meer baat heeft bij een opdracht waarbij er precies gezegd wordt wat het kind mag gaan doen. Kijk naar het kind en maak de zwemles leuk voor ieder kind.

Lichamelijke ontwikkeling

Bij Zwemcollege Lisse wordt ook naast de ontwikkelingsgebieden die hierboven omschreven zijn ook gekeken naar de ontwikkelingsgebieden die meer gefocust zijn op het lichaam. We hebben het dan over fysieke en motorische ontwikkeling van het kind

Fysieke ontwikkeling/motorische ontwikkeling

- Zwemmen heeft van nature een positief effect op de fysieke en motorische ontwikkeling van kinderen
- Door de zwemlessen bij Zwemcollege Lisse leert het kind ontspannen te bewegen.
- Door een goede begeleiding leert het kind effectieve van niet effectieve bewegingen te onderscheiden
- Het diepe water stimuleert de lichamelijke en motorische ontwikkeling doordat kinderen direct moeten bewegen.
- Kinderen dienen zo veel mogelijk gestimuleerd te worden om zelf bewegingen te ontdekken.

Motorisch leerproces

Het motorisch leerproces kent 3 fasen:

1. Ervaren en Experimenteren:
Kennismaking, Uitproberen en Feedback Het accent ligt op het opdoen van ervaring. Globaal en geen technische eisen. De lesgever arrangeert een optimale lessituatie; observeert en verandert waar nodig de situatie en stimuleert.
2. Oefen en Aanleren:
Accent op goed leren en verbeteren van de techniek van de beweging. Feedback van de lesgever is belangrijk. Er mogen geen foute bewegingen aangeleerd worden. De lesgever arrangeert een optimale lessituatie; observeert; geeft voorbeelden/aanwijzingen/correcties; verandert waar nodig de situatie en stimuleert.
3. Automatiseren en toepassen:
Door het veelvuldig oefenen, het verzwaren en het verbinden van de beweging kan deze voortaan in alle situaties worden uitgevoerd. Het gedrag is blijvend veranderd. Wanneer een beweging geautomatiseerd is, heb je klittenband om de volgende oefening aan te bieden. De lesgever arrangeert een optimale lessituatie; observeert; geeft vrijwel geen voorbeelden/aanwijzingen/correcties meer; verandert eventueel de situatie en stimuleert.



verschil tussen 4 en 5/6 jarigen

Er is een verschil tussen 4 en 5/6 jarige kinderen. Een kind van 4 heeft een andere benadering nodig dan een kind van 5/6. Het begrijpen van woorden en metaforen die we gebruiken, zoals seconden, sluit je benen, kijk naar voren, adem inhouden, tenen naar buiten etc. is voor een 4 jarige moeilijker. De Cognitieve ontwikkeling is minder dan bij een 5 of 6 jarige. Ook de motorische ontwikkeling en de spierkracht verschilt. Een kind van vier kan dus meer moeite hebben met boven water blijven. De lichaamsverhouding verschilt ook. Allerlei redenen dus waarom het voor een vijfjarig kind of ouder makkelijker is en dus ook sneller zal leren zwemmen dan een vierjarig kind. Er is nog niet genoeg motorische basis bij een 4 jarige.

Kinderen die peuterzwemmen hebben gedaan en dus watervrij zijn, stromen meestal door naar de gewone zwemles. Toch kan het kind er langer over doen om een diploma te halen. Het kind heeft zichzelf een eigen slag aangeleerd en vindt het vaak saai om een "echte" zwemslag te leren. Impliciet leren kan hier helpen om op een uitdagende manier te leren zwemmen.

Impliciet leren

We kunnen traditionele standaard opdrachten geven, **expliciet**, maar we kunnen het kind ook zelf laten ontdekken, het nieuwe leren, **impliciet**.

Bij expliciet leren geven we instructies en bij impliciet leren, gebruiken we veel metaforen en open opdrachten. Bij expliciet worden de kinderen zich bewust gemaakt van elke beweging die ze maken en bij impliciet doen ze veel bewegingen onbewust. Door het kind veel zelf te laten proberen komt het er vanzelf achter wat wel en wat niet werkt. Als wij teveel praten zal het minder snel dingen leren als wanneer we veel voorbeelden geven-/laten geven en veel fantasie gebruiken.

Als een kind impliciet geleerd heeft zal er meer ruimte overblijven in het werkgeheugen voor andere dingen. Dit kan van pas komen in een nood situatie. Het kan zich makkelijker boven water houden en heeft ruimte over om te bedenken hoe het naar de kant komt. Let wel, ieder kind is uniek en kan dus beter leren door expliciet óf impliciet.

Voorbeelden Expliciet - Impliciet

1. Maak een potlood – spring in het water en ga helemaal kopje onder, of probeer de bodem aan te raken
2. Maak een hurksprong - Spring in het water en houdt je hoofd boven water.
3. Tien tellen drijven op je buik - wie kan het langste met zijn hoofd in het water liggen
4. Op de rug drijven - wie kan helemaal stil liggen op de rug
5. Maak je lang - zwem met zo min mogelijk slagen naar de overkant.
6. Maak een hoekduik - maak een handstand op de bodem, wijs met je tenen naar het plafond
7. Drijf als een plank, of een zeester, hoe kun je nog meer drijven?
8. Borstcrawl - zwem als een graafmachine, maak een molen met je armen,
9. Schoolslag armen - maak een pannenkoek, of een pizza.
10. krachtiger sturen- In hoeveel slagen zwem jij naar de overkant?



11. Laat ze heel snel of heel langzaam zwemmen, wat gaat makkelijker, beter?
12. Laat ze zwemmen als een dolfijn of zelf een dier verzinnen.
13. Grote spetters / kleine spetters, zwem snel / langzaam
14. Kijk naar voor – kijk naar pion of kijk naar blokje

Door het de eigen fantasie te laten gebruiken en zelf na te laten denken zal het zich verder ontwikkelen.

Contact met ouders

Contact met ouders dient altijd op basis van eerlijkheid en respect te zijn. Alle personeelsleden dienen bedachtzaam te zijn hoe informatie verteld en geformuleerd wordt. Het gaat namelijk bijna altijd over het kostbaarste bezit van de ouders. Bij twijfel kun je het beste overleggen hoe je iets kunt vertellen.

Geen vooruitgang

Wanneer een instructeur merkt dat het kind stil staat in zijn ontwikkeling of ergens tegen aan loopt is het erg belangrijk om dit bij Arjen aan te geven. Dan kan er samen gekeken worden hoe dit aangepakt moet worden. Normeringen van de verschillende zwemslagen en kunstjes

Indeling van de lessen

Het onderstaande geeft een indicatie van de lesindeling weer. Uiteraard mag hier mee gespeeld worden (zeker als er behoefte is om iets specifiek te oefenen met een kind). Belangrijk is wel dat alle kinderen alle basiselementen oefenen in elke les.

Elke les heeft een lesdoel. Waar wil je aandacht aan besteden, wat wil je de kinderen gaan aanleren, waar ga ik op letten en welk materiaal ga ik gebruiken?

Hoe kan je de les zo inrichten dat de les leuk en uitdagend maakt, de kinderen plezier hebben in het leren zwemmen, zelf te laten ervaren en het zelf te ontdekken. Hoe geef je dát stukje autonomie aan de kinderen dat het Zwemcollege Lisse zo belangrijk vindt.

Voorbeeld van een zwemles.

Begin les: Op een eigen manier te water gaan

- Zwem 2 of 4 banen op je eigen manier.
- Aan de hand van wat je ziet, stel je de volgende vraag:
- Kan je ook?/ Hoe kan je nog meer zwemmen? / Wat zou je willen oefenen vandaag?
 - o Zo lang maken als een plank (oid) en
 - o Schoolslag zwemmen
 - o Rugslag zwemmen
 - o Met een plankje kapstokken zwemmen

-
- Springen/glijden/klimmen op of van kant kant of mat
 - o Spring/ glij op 3 verschillende manieren in het water
 - o Kijk eens hoe Marie springt of glijdt. Wie kan dat ook?
 - o Weet iemand nog een andere manier?
 - o Zullen we zo allemaal gaan springen?
 - Baantjes zwemmen (ligt eraan wat je net hebt gedaan)
 - o Schoolslag of rugslag
 - o Door hoepels
 - o Over/onder mat
 - o Orkadraai
 - o Fietsen / zeepaardje
 - Springen / glijden / klimmen (45 minuten les)
 - Drijfvormen
 - o Op welke manieren kan je drijven.
 - o Kijk eens: Pietje doet een zeester op zijn buik kan jij dat ook?
 - o Weet iemand anders nog een andere manier om te drijven?
 - Watertrappen
 - o Rondje draaien
 - o Potlood
 - o Zwaaien
 - o Zoek de dolfijn, schildpad oid.
 - o Groen, rood, blauw, geel
 - BC en/of RC (graafmachine of molen).
 - o Brons, zilver, goud, diamant: Halve baantjes
 - o Vanaf niveau diamant/A: Hele baantjes
 - o Totaal beweging of alleen flipperbenen/ of alleen armen
 - o Langzaam/snel, groot/klein.
 - Duiken
 - o Hoepels
 - o Gat
 - o ringen
 - Spelen
 - o Met materiaal (geef duidelijk aan wat de kinderen mogen gebruiken)

De lesindeling van een 30 minuten les is bijna hetzelfde als bij een 45 minuten les.

Voor een 2^e keer springen of glijden kan meestal alleen bij een 45 minuten les. Je kan ook iets langer en uitgebreider de oefeningen doen bij 45 minuten. Spelen kan ook vaker in een 45 minuten les.

Je bepaalt je lesindeling van wat je observeert tijdens de les. Natuurlijk weet je van te voren wat je wilt gaan oefenen met de kinderen tijdens de les. Dit kan je ongemerkt sturen zonder dat een kind het idee heeft dat hij of zij iets moet doen en op deze manier toch zijn autonomie behoudt.

Na een oefening van baantjes zwemmen, kan je een springoefening doen of van de glijbaan gaan om weer even de ontspanning terug te brengen zodat de kinderen daarna weer lekker aan de gang kunnen met het volgende zwemonderdeel. Laat de kinderen weten wat je van ze verwacht.

Bijvoorbeeld: We gaan 3 keer glijden en probeer dat 3 keer op een verschillende manier te doen. Daarna zwem je 4 banen op de rug. Je geeft de kinderen hierdoor een bepaalde vrijheid binnen



kaders. Ze mogen 3 glijden op een zelfgekozen manier maar het zijn wel 3 verschillende manieren. Je ziet dan meteen wat de kinderen kunnen en daagt ze uit om creatief te zijn. Daarna weten de kinderen dat er weer baantjes gezwommen moet worden en gaan ze uit zichzelf aan de slag hiermee.

Deze lesindeling heeft dezelfde indeling als eerste lesindeling in de handleiding. Er komen alleen wat 'leukere' oefeningen tussen door. Je probeert de kinderen meer uitdagen met: Kan je dit ook of Hoe kan je nog meer etc.

Richtlijnen voor gebruik kurken en blokjes

Let op dat het kind bij iedere vorm van afbouwen van materiaal, de zwemslag geautomatiseerd heeft. Blijf goed kijken naar het kind. Sommige kinderen hebben meer baat bij een andere volgorde van gebruik van materiaal.

Tijdens iedere zwemles wordt er geoefend met zwemmen zonder kurken. Bijvoorbeeld bij drijven, flipperen op de buik en rug, duiken, springen en glijden van de glijbaan kunnen al snel kurken de kurken afgedaan worden. Hierbij stimuleer je het kind in zijn ontwikkeling. Het is belangrijk dat het kind zijn bewustzijn in het water kan vinden en ontdekken. Dit bevordert het watergevoel. Zijn de kurken af, blijf je er natuurlijk ten alle tijden bij!!!

Hulpmiddelen

Niet synchrone ontwikkeling
Oftewel "niet samenvallend in tijd".

Soms lukt het wel om mooie kapstokjes te maken, maar zodra de armsglag erbij komt lukt het niet meer. De combinatie is moeilijk te timen. Dit komt voor bij de schoolslag, maar ook bij de borstcrawl en rugcrawl. Het is daarom ook verstandig om met de enkelvoudige rugslag te beginnen om dat hier alleen met de benen gezwommen. Het is belangrijk dat de beenslag van verschillende zwemslagen geautomatiseerd is voordat er met de armsglag wordt begonnen. Bij Vijf jarige kinderen zal dit over het algemeen iets sneller gaan dan bij vier jarige kinderen. Tegenwoordig kom je steeds meer een wreefslag tegen. Dit kan zijn omdat kinderen minder buitenspelen en klimmen en klauteren. De voet/beenspieren zijn minder ontwikkeld. Het is dan lastig om van de voeten goede stuwvlakken te maken (opzij draaien).

Laat kinderen een vissenstaart maken van voeten.

Eventueel oefen thuis met op tenen en hakken lopen.

Lesplan

Zwemcollege Lisse heeft om het einddoel te bereiken een lesplan gemaakt. Dit lesplan is ingedeeld in verschillende niveaus. Brons, Zilver, Goud, Diamant, A-diploma, B-diploma en C-diploma.

Hieronder volgt een beschrijving per niveau.

Brons

1. Dit is het eerste groepje waar kinderen in terecht komen. Kinderen zijn hier net begonnen met de zwemlessen. Belangrijkste van dit niveau is dat kinderen veel ervaring op doen in het water en vertrouwd raken met de omgeving van Zwemcollege Lisse. Het is ook belangrijk om een vertrouwensband met het kind te krijgen, zodat het zich in een veilige omgeving waant.
2. De vaardigheden van dit niveau zijn:
 - a. Van de kant springen
 - b. Fietsen
 - c. Schoolslag benen op de mat
 - d. Rugslag benen op de mat
 - e. Stilliggen op de buik 3 seconden
 - f. Stilliggen op de rug 3 seconden
 - g. Borstcrawl benen
 - h. Rugcrawl benen
 - i. Watergewenning
 - j. Glijbaan
3. De meeste vaardigheden zullen zich in de eerste motorische leerfase bevinden. De kinderen zijn aan het ervaren, ontdekken en experimenteren. Er zijn geen technische eisen.
4. Gemiddelde doorlooptijd is ongeveer 5,7 klokuren
5. Gebruik van kurken en ander materiaal
 - a. Algemeen: Dubbele kurken; 4 blauwe kurken en 4 gele kurken
 - b. Fietsen: Dubbele kurken. Begin met mat of slurf. Al snel zonder mat of slurf wanneer er kind snapt dat de benen moeten blijven fietsen / lopen om overeind te blijven en er geen angst is.
 - c. Rugcrawl beenslag: Flipperen op rug met dubbele kurken en mat. Wanneer er geen angst is al snel naar flipperen op rug met slang of zonder mat of met slang achter nek.
 - d. Borstcrawl beenslag: Dubbele kurken en mat. Bellen blazen op mat met flipperbenen. Snel afbouwen naar plank, drijver, slang of zonder materiaal. Bellen blazen in het water samen met flipperbenen.
 - e. Rugslag: Dubbele kurken en mat. Bij goede techniek (tenen goede kant op en voeten onder billen/ naar de bodem); dubbele kurken en slang achter nek.
 - f. Schoolslag beenslag: Kapstokjes met dubbele kurken en mat. Bij goede techniek (tenen de goede kant op en 'hoge' kapstokjes); dubbele kurken en oranje plank. De voeten kunnen nog uit het water komen.
 - g. Drijven: Eerst met dubbele kurken dan al snel zonder kurken om te ervaren. Wel eerst vasthouden. Merk je dat het kind al redelijk zelf kan drijven kan je voorzichtig loslaten. Wel bijblijven natuurlijk.
 - h. Glijbaan. Met dubbele kurk en zonder kurken. Zonder kurken blijf je er wel bij!!!
 - i. Duiken/Springen: Met dubbele kurk en springen naar mat. Met dubbele kurk en springen met plankje. Zonder kurken en springen naar mat of slang. Of zonder kurken en in het water springen. Kijk goed naar het kind. Het ene kind is nog wat angstig en dan heb je nog wat meer materiaal nodig. Wanneer het kind watervrij is

dan kan je hem na het springen zelfstandig naar de kant te laten zwemmen (survivaltechniek). Op de buik of op de rug.

6. Oefeningen
 - a. Fietsen (met armen boven water)
 - b. Kapstokken op de mat, buik en rug.
 - c. Flipperen op de buik/rug
 - d. Van de mat afvallen
 - e. Van de glijbaan (op de buik)
 - f. Kapstokken op de oranje plank, buik
 - g. Kapstokken met slang in de nek, rug
 - h. Flipperen en bellen blazen
 - i. Watertrappen
 - j. Ballen overgooien
 - k. Op het paardje zitten
 - l. Verschillende manieren het water in gaan
 - m. Zittend duiken, op de oranje plank duiken
7. Problemen die je kunt tegen komen:
 - a. Tenen gaan niet goed naar de zijkanten bij de kapstokken
 - b. Schaar als je te snel minder kurken doet
 - c. Kinderen begrijpen bepaalde termen niet (zoals wijd en sluit) gebruik daarom taal die een kind begrijpt.

Zilver

1. Als kinderen in zilver komen hebben ze het eerste gewenningstraject al gehad. Bij de meeste basiselementen is al een start gemaakt, maar de kinderen kunnen over het algemeen nog veel feedback gebruiken over de verschillende bewegingen. Grote kans dat er nog bepaalde vaardigheden spannend zijn. Belangrijk is dus om hier aandacht te geven en het vertrouwen te geven dat de kinderen het kunnen.
2. Vaardigheden:
 - a. Van de kant springen hoofd onder water
 - b. Schoolslag benen met plank
 - c. Rugslag benen (twee blokjes)
 - d. Borstcrawlbenen gezicht in het water
 - e. Springen en door de hoepel heen
 - f. Rugcrawl benen
 - g. Drijven op de buik 5 seconden
 - h. Drijven op de rug 5 seconden
 - i. Van de glijbaan af
3. De meeste vaardigheden zullen zich nog in de eerste motorische leerfase bevinden. Bij sommige onderdelen/vaardigheden kan je al in de 2^e fase van het motorisch leerproces zitten. Bijvoorbeeld bij het aanleren van de kapstokken. Kijk goed naar de uitvoering, corrigeer tijdig doormiddel van voorbeelden en aanwijzingen. In zilver dient er al een groot verschil te zijn met de uitvoering van de vaardigheden in Brons.
4. Gemiddelde doorlooptijd is 4,7 klokuren

5. Gebruik kurken en ander materiaal.
 - a. Algemeen: 5 (blauw/witte) kurken
 - b. Rugcrawl: Flipperbenen met 5 kurken en slang achter nek of blokjes in handen. Je probeert al snel zonder materiaal in handen. Of zonder kurken. Misschien lukt een begin met de totaalbeweging al. De Molen.
 - c. Borstcrawl: Flipperbenen met 5 kurken en drijver/slang. Gezicht in het water verstoppen en bellen blazen of alleen bellen blazen bij angstige kinderen. Al snel ga je naar de totaalbeweging: De graafmachine. Misschien al een stukje zonder kurken bijvoorbeeld na de glijbaan of springen/duiken.
 - d. Rugslag: 5 kurken en slang achter nek. Al snel ga je werken met blokjes in de hand en achter nek. Lukt dit nog niet dan nog slurf of mat.
 - e. Schoolslagbeenslag: Kapstokjes met 5 kurken en blauwe plank of drijver. Let op de 'hoge' kapstokjes. De voeten blijven wel in het water.
 - f. Drijven: Zonder kurken. Je blijft er wel bij. Drijven als een zeester op buik en rug. 5 tellen.
 - g. Glijbaan: Zonder kurken en zelfstandig naar de trap. BC, RC of flipperbenen op buik of rug.
 - h. Duiken/Springen: Zoveel mogelijk zonder kurken en zelfstandig naar de kant laten zwemmen. (zie glijbaan) Springen in het water en onderwater gaan.
6. Oefeningen
 - a. Verschillende manieren te water gaan
 - b. Kapstokken op de rug (blokjes of slang in de nek)
 - c. Flipperen op de buik
 - d. Bellen blazen
 - e. Rugcrawl
 - f. Borstcrawl
 - g. Flipperen op de rug
 - h. Drijven op verschillende manieren
 - i. Verschillende manieren van de glijbaan
7. Problemen die je kunt ondervinden
 - a. Lastig om met gezicht naar beneden te duiken
 - b. Drijven is spannend (bewust de adem in houden is lastig voor veel kinderen)

Goud

1. In goud hebben de kinderen over algemeen de angsten achter zich gelaten. Bovendien vinden de kinderen het idealiter vooral erg leuk om te zwemmen. De focus tijdens deze fase van het leren zwemmen is het automatiseren van de vaardigheden en de survival vaardigheden uit te breiden. Tevens wordt hier begonnen met het aanleren van de combinatie schoolslag. Bij goud wordt begonnen met de combinatie van de SS. Het kind kan al drijven en ademhaling tijdens het zwemmen is al aardig onder de knie. RS kan al aardig zonder blokjes in de nek. Vereiste voor beginnen met schoolslagcombinatie: Goede beenslag rugslag. Het lukt al om een fatsoenlijke duik te maken. De les kan ingedeeld worden volgens de lesverdeling zoals hierboven omschreven worden. Meest belangrijke basiselement is

voortbewegen en ademhaling (belangrijk voor de BC). De kinderen zullen hier nog 4 tot 2 kurken hebben.

2. Vaardigheden
 - a. Potlood
 - b. Schoolslag benen drijver/plank
 - c. Schoolslag (met twee blokjes)
 - d. Rugslag benen
 - e. Borstcrawl benen met armbeweging
 - f. Duiken, kind op de borst armen bij de oren
 - g. Beenslag rugcrawl, armen langs lichaam
 - h. Rugcrawl met armbeweging
 - i. Uitdrijven op de buik 7 seconden
 - j. Uitdrijven op de rug 7 seconden
 - k. Enkelvoudige rugslag
3. Veel vaardigheden zullen zich in de motorische leerfase 2 bevinden. De ruwe vaardigheden zitten er al in, maar dienen nog verder geautomatiseerd te worden. Het kan zijn dat het duiken, borstcrawl en rugcrawl al weer wat verder zijn. De schoolslag is een uitzondering. In goud wordt er begonnen met het aanleren van de combinatie van de schoolslag. Deze vaardigheid bevindt zich dus in de eerste motorische leerfase.
4. Gemiddelde doorlooptijd is 9 klokuren
5. Gebruik kurken en ander materiaal
 - a. Algemeen: 4 of 3 (blauw witte) kurken
 - b. RC: Totaal beweging RC, de molen. 4 of 3 kurken en eventueel zonder kurken. Je kan ook alleen de beenslag (flipperbenen) of alleen de armbeweging van de rugcrawl doen. Flipperbenen kunnen kinderen al snel zonder kurken. Je loopt dan wel mee met het kind.
 - c. BC: Totaal beweging BC, de graafmachine. 4 of 3 kurken en eventueel zonder kurken. Je kan ook alleen de beenslag (flipperbenen en bellen blazen) of alleen de armbeweging (graven) doen.
 - d. Rugslag: Kapstokken op de rug met 4 kurken en het liefst zonder hulpmiddel in handen achter nek. Wanneer het flipperen op de rug zonder kurken goed beheerst wordt dan kan je ook een klein stukje rugslag zonder kurken gaan oefenen met het kind. Wanneer je merk dat de beweging met 4 kurken onder controle is, kan het kind met 3 kurken zwemmen.
 - e. Schoolslag: De totaalbeweging van de schoolslag wordt aangeleerd. Kind het 4 kurken en 2 blokjes in de handen of kind met slurf onder de oksels. Zodra het lukt om de schoolslag te zwemmen zonder blokjes in de handen dan kan het kind met 3 (blauw witte) kurken zwemmen.
 - f. Drijven: Zonder kurken als een zeester. 10 tellen op rug en 5 tellen op buik met gezicht in het water. Je kan ook het kind laten afzetten van de kant en zonder kurken laten uitdrijven op buik en rug. Hoelang kan je op rug blijven drijven?
 - g. Glijbaan: Zonder kurken en BC of RC naar de kant/trap
 - h. Duiken: Zonder kurken door (hoge) hoepel of (hoog) gat. Zelfstandig naar kant zwemmen met flipperbenen op rug of BC.
6. Oefeningen:

- a. Verschillende manieren te water gaan
 - b. Kapstokken op de rug (blokjes of slang in de nek)
 - c. Flipperen op de buik
 - d. Bellen blazen
 - e. Gezicht verstoppen
 - f. Rugcrawl
 - g. Borstcrawl
 - h. Flipperen op de rug
 - i. Drijven op verschillende manieren
 - j. Verschillende manieren van de glijbaan
 - k. Schoolslag met kurkjes
 - l. Schoolslag zonder kurken
7. Problemen die je kunt ondervinden:
- a. Sommige kinderen hebben heel veel drijfvermogen en liggen met 4 blokjes bijna op het water. In dit geval kun je beter naar drie blokjes gaan.

Diamant

1. Bij Diamant kan al (bijna) zonder kurken gezwommen worden. Het voornaamste wat nu geoefend moet worden is de conditie. En verfijning van de zwemslagen. Meest belangrijke basiselement is voortbewegen en ademhaling (belangrijk voor de BC). De kinderen zullen hier 0 of 2 kurken hebben.
2. Vaardigheden:
 - a. Schoolslag
 - b. Enkelvoudige rugslag (4 banen zonder kurken)
 - c. Duiken door het gat
 - d. Het opduiken van objecten
 - e. Borstcrawl
 - f. Rugcrawl
 - g. Watertrappen (30 seconden)
 - h. Schoolslag (4 banen zonder kurken)
 - i. Halve orkadraai
3. Veel vaardigheden horen hier al richting de motorische leerfase 3 te gaan, zeker tegen het einde van de groep diamant. De schoolslag bevindt zich in leerfase 2. Je bent aan het aanleren en oefenen.
4. De gemiddelde doorlooptijd van de groep is 9 uur
5. Gebruik kurken en ander materiaal
 - a. Algemeen 3 of 2 kurken. Er wordt zo snel mogelijk toegewerkt naar het zwemmen zonder kurken.
 - b. Rugcrawl: totaal beweging met 2 of 3 kurken. Ook zonder kurken.
 - c. Borstcrawl: totaal beweging met 2 of 3 kurken. Gezicht in het water. Ook zonder kurken.
 - d. Rugslag: 2 of 3 kurken zonder materiaal in handen of achter nek. Werken naar 2 lange banen zonder kurken
 - e. Schoolslag: 2 of 3 kurken. Werken naar 2 lange banen zonder kurken.

-
- f. Drijven: Op buik naar rug en omgekeerd (Orkadraai) zonder kurken.
 - g. Glijbaan: Zonder kurken op verschillende manieren van de glijbaan en naar de overkant (breedte) zwemmen.
 - h. Springen/Duiken: Zonder kurken door diepe gat en hoepel. Duikringen van de bodem opduiken. Ook met hoekduik door de hoepel.
6. Oefeningen:
- a. Verschillende manieren te water gaan
 - b. Kapstokken op de rug (blokjes of slang in de nek)
 - c. Flipperen op de buik
 - d. Bellen blazen
 - e. Rugcrawl
 - f. Borstcrawl
 - g. Flipperen op de rug
 - h. Drijven op verschillende manieren
 - i. Verschillende manieren van de glijbaan
 - j. Schoolslag met kurkjes
 - k. Schoolslag zonder kurken
7. Problemen die je kunt ondervinden:
- a. Als het te spannend is om van 2 naar 0 kurken te gaan, kun je 1 blokje om laten, het zogenaamde FOP blokje.

Diploma A

1. In dit groepje zal er toegewerkt worden naar het afzwemmen van A. Dit betekent dat er ook met kleding gezwommen gaat worden. Het is belangrijk dat je blijft observeren. Door het geven van detailcorrecties blijft de techniek juist en kan deze eventueel nog verder verbeterd worden. Blijf tijdens deze automatiseringsfase uitdagende opdrachten in steeds andere omstandigheden geven/bedenken. Dit motiveert de kinderen om door te blijven gaan. (Dit geldt ook voor diploma B en C).
2. Vaardigheden
 - a. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de benen en/of armen. (met kleding zwemmen)
 - b. Spring van de kant en zwem 25 meter op de buik (schoolslag). Zwem onder een mat door, en zwem aansluitend 25 meter op de rug (enkelvoudige rugslag)(met kleding)
 - c. Spring van de kant en zwem 75 meter op de buik (schoolslag).
 - d. Spring met een rechtstandige sprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze), onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel op ongeveer 1 meter onder het wateroppervlakte.
 - e. Spring van de kant en zwem 25 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl
 - f. Zwem 7 meter beginnersborstcrawl.
3. Alle vaardigheden gaan hier naar de motorische leerfase 3.
4. De gemiddelde doorlooptijd is 8 klokuren
5. In dit groepje worden geen kurken meer gebruikt
De zwemslagen worden geautomatiseerd en toepast in/aan verschillende zwemsituaties. Er wordt begonnen met kleding te zwemmen. Dit wordt opgebouwd. Zie punt 7.

6. Oefeningen:

- a. Verschillende manieren te water gaan
- b. Kapstokken op de rug
- c. Flipperen op de buik
- d. Bellen blazen
- e. Rugcrawl
- f. Borstcrawl
- g. Flipperen op de rug
- h. Drijven op verschillende manieren
- i. Verschillende manieren van de glijbaan
- j. Schoolslag met kurkjes
- k. Schoolslag zonder kurken

7. Problemen die je kunt ondervinden:

Er wordt begonnen om met kleding te zwemmen. Kinderen kunnen dit spannend en/of heel zwaar vinden. Daarom kun je dit opbouwen. Begin met een t-shirt met lange mouwen, dan een lange broek erbij, dan sokken, schoenen en ondergoed. Armen borstcrawl komen niet over water. (kan ook bij B). Benen moeten goed stuwend zijn om de armen over het water te halen. Of Armslag wordt meteen weer doorgehaald terug naar het lichaam waardoor er niet gesteund kan worden op het water en 1 arm niet goed over het water gaat.

Diploma B

1. In dit groepje zal er toegewerkt worden naar het afzwemmen van B. Dit betekent dat er ook met kleding gezwommen gaat worden.
2. Vaardigheden:
 - a. Spring van de kant, zwem 50 meter op de buik (schoolslag) en zwem 50 meter op de rug (enkelvoudige rugslag), dit wordt onderbroken door één maal onder een mat door te zwemmen en één maal over een mat heen te klimmen. (met kleding)
 - b. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de beide beentechnieken (gelijk- en ongelijkzijdig). (met kleding)
 - c. Spring met een hurksprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze) onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel, en zwem zonder boven te komen door een volgende hoepel. (de afstand tussen de hoepels is ongeveer 3 meter en 1 meter onder het wateroppervlak).
 - d. Spring van de kant en zwem 100 meter op de buik (schoolslag) en 100 meter op de rug (75 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl).
 - e. Boven water oriënteren (Water trappen en onder water zakken en meerdere kanten op gaan).
 - f. Ga met een kopsprong in het water en zwem zonder boven te komen 7 meter onder water. Haal een voorwerp van de bodem (op ongeveer 2 meter diepte) en laat dat boven water zien.
 - g. Zwem 12,5 meter borstcrawl.
3. Alle vaardigheden zitten in de motorische leerfase 3 behalve de borstcrawl waar nieuwe elementen aan toegevoegd worden, het wrikken en het achterover vallen. Dit zijn nieuwe vaardigheden die weer in de motorische leerfase 1 zitten.

4. De gemiddelde doorlooptijd is 7 klokuren.
5. In dit groepje worden geen kurken meer gebruikt
6. oefeningen
 - a. Verschillende manieren te water gaan
 - b. Kapstokken op de rug
 - c. Flipperen op de buik
 - d. Bellen blazen
 - e. Rugcrawl
 - f. Borstcrawl
 - g. Flipperen op de rug
 - h. Drijven op verschillende manieren
 - i. Verschillende manieren van de glijbaan
 - j. Schoolslag zonder kurken
 - k. Rugslag zonder kurken
 - l. Achterover vallen
7. Problemen die ondervonden worden
Achterover vallen kan als spannend worden ervaren.
De zij-ademhaling van de BC kan lastig zijn. De doorgaande armbeweging is lastig. Met flippers zwemmen kan helpen en wordt vaak leuk gevonden door de kinderen. Onderwater zwemmen door 2 hoepels. Kinderen vergeten vaak een grote hap adem te nemen voordat zij onderwater gaan.

Diploma C

1. In dit groepje zal er toegewerkt worden naar het afzwemmen van C. Dit betekent dat er ook met kleding gezwommen gaat worden.
2. Vaardigheden:
 - a. Spring van de kant, zet vervolgens af van de kant en zwem zonder boven te komen 5 meter onder water. Met zwemkleding
 - b. Spring van de kant en drijf 10 seconden in de Paddenstoel-drijfhouding. Met zwemkleding
 - c. Spring met een hurksprong in het water en vervoer in rugligging een drenkeling over 10 meter en reik haar/hem aan de kant aan. Met zwemkleding
 - d. Zwem 50 meter schoolslag. Verwijder voor het verlaten van het water de extra kleding. Met zwemkleding
 - e. Zwem 12,5 meter borstcrawl.
 - f. Zwem 25 meter rugcrawl en 25 meter samengestelde rugslag.
 - g. Zwem 10 meter met een bal en gooi de bal daarna 2 meter ver.
 - h. Ga met een medekandidaat in het water, blij ongeveer 2 meter uit elkaar, en gooi de bal een aantal keren naar elkaar over.
 - i. Drijf 10 seconden en zink dan door uit te ademen.
 - j. Verplaats je 5 meter door het water door middel van met sculling (wrikken) op de rug.
 - k. Ga met een startsprong in het water en zwem 250 meter met een slag naar keuze.

3. Alle vaardigheden zitten in de motorische leerfase 3 behalve de borstcrawl waar nieuwe elementen aan toegevoegd worden, de hoekduik en de hurksprong. Dit zijn nieuwe vaardigheden die weer in de motorische leerfase 1 zitten.
4. De gemiddelde doorlooptijd zijn 7 klokuren.
5. In deze groep worden geen kurken gebruikt
6. oefeningen
 - a. Verschillende manieren te water gaan
 - b. Kapstokken op de rug
 - c. Flipperen op de buik
 - d. Bellen blazen
 - e. Rugcrawl
 - f. Borstcrawl
 - g. Flipperen op de rug
 - h. Drijven op verschillende manieren
 - i. Verschillende manieren van de glijbaan
 - j. Schoolslag zonder kurken
 - k. Koprold van de kant
7. Problemen die ondervonden worden.
 Koprold van de kant. Angst om met het hoofd op de kant te komen. Oefen vanaf de mat op de kant. Of vanaf de mat in het water. Zwemmen met een jas is zwaar. Bouw de afstand op.
 Zwemmen onderwater met kleding.
 Zinken

Alle vaardigheden op een rijtje.

In onderstaande tabel zullen van alle vaardigheden die geleerd worden in het ABC het waarom vermeld worden. Als je dit in verhaal vorm aan de kinderen kan meegeven kunnen kinderen het veel beter onthouden. Gebruik veel fantasie.

Zwemvaardigheden	
Schoolslag	Lang vol te houden en je ziet waar je naar toe gaat
Rugslag	Als je vermoeid bent
Borstcrawl	Snelle slag
Rugcrawl	Snelle slag
Drijven	Wachten op hulp, of je als je vermoeid bent
Potlood	Om snel diep te gaan
Duiken/startduik	Om iets te kunnen opduiken van de kant. Snel en ver in het water te kunnen springen om snel ergens te kunnen zijn.
Draai om de lengte as (orkadraai)	Om te kunnen wisselen van zwemslag
Wrikken	Zo kun je verder zwemmen als je vermoeid bent
Watertrappen	Om te oriënteren waar je naar toe moet zwemmen
Halve orkadraaien	Om te kunnen wisselen van zwemslag



Koprol	Om te oefenen hoe het is als je uit een boot valt of van de kant valt.
hoekduik	Om iets op te duiken als je in het water bent
hurksprong	Om in ondiep water of donker water niet je benen te pijn te doen.

Experimenteer bij het aanleren van de zwemslagen met de volgende begrippen: Snel en langzaam zwemmen. Zwem heel groot als een reus of heel klein als een kabouter. Veel spetters maken of juist heel weinig. De kinderen ervaren dan zélf op welke manier ze het beste vooruit komen.

Aanleren van verschillende zwemslagen en vaardigheden.

Drijven op de buik met het gezicht in het water.

Dit kan met behulp van de stang aan de badrand. De stang vasthouden en het gezicht in het water. Bellen blazen in het water zorgt ervoor dat het kind zich niet verslikt.

De schouders van de juf of meester vasthouden. Lang maken en het gezicht in het water doen. Je kan ook het kind bij de schouders vastpakken en een zeester laten maken.

Een drijfmiddel gebruiken, bijvoorbeeld een slurf. Je kan ok het kind bij de schouders vastpakken en het en zeester laten maken. Een zeester geeft vaak iets meer vertrouwen en het kind blijft makkelijker in evenwicht.

Een probleem kan zijn dat het kind niet snapt hoe het de adem in moet houden. (Wat is adem, en hoe hou je dat in?) Bewust onder water gaan is iets anders dan te water raken. Als je aan een kind vraagt om de adem in te houden, zal het waarschijnlijk niet snappen wat je bedoelt. Terwijl als een kind onverwacht te water raakt zal het uit een reflex de adem in houden zonder er bij na re denken. Probeer uit te leggen en te laten zien wat er gebeurt. Doe een spelletje wie het langst onder water kan, laat ze blazen onder water totdat het gezicht weer boven komt. Spring in het water en probeer even onder water te blijven. Allerlei spring of duikspelletjes kunnen hier bij helpen. Watervrij worden is van groot belang. Maak bolle wangen, dat maakt het moeilijk om adem te halen en zo hou je het makkelijker in.

Drijven op de rug.

Laat het kind op de rug liggen met de oren in water. Ondersteun het hoofd/ schouders Dit geeft ook vertrouwen omdat het geen water over het hoofd krijgt.. Zorg dat de schouders onder water blijven en de buik omhoog. Laat het kind ontspannen. (doe maar net of je slaapt) Begin met 1 tel, dan 2, en dan 3.

Niet ieder kind heeft hetzelfde drijfvermogen, jongens hebben er over het algemeen meer moeite mee dan meisjes. Soms kunnen ze er niets aan doen als de benen zakken. Als ze dan maar redelijk stil blijven liggen.

Een leuk leerspelletje is van de glijbaan en dan stil gaan liggen op de buik of rug.

Enkelvoudige Rugslag

Begin op de mat. Leg het kind op de rug, met de billen net op de mat. Begeleid met de handen de voeten van het kind. Breng de voeten naar beneden en de tenen naar buiten draaien. Dan de voeten schuin omhoog brengen en de benen weer sluiten.

Als het kind dit zelf vaardig is, kun je afbouwen. Begin met een (halve) slang in de nek, dan blokjes en tenslotte alleen de handen in de nek.

Jonge kinderen snappen vaak de termen “wijd en sluit” niet. Doormiddel van het ervaren en het benoemen worden ze zich ervan bewust. Bijvoorbeeld grote en kleine rondjes maken met je benen zwem snel en langzaam. Wanneer ga je beter vooruit?

Als de knieën goed onder water gehouden worden, gaat vaak de stand van de voeten goed mee, en zakken de billen niet naar beneden.

Schoolslag.

Begin op de hele mat. Leg het kind op de buik en laat het de armen strekken door de bovenkant van de mat vast te pakken. De kin op de mat anders krijgen ze een zere nek en kunnen ze niet ontspannen liggen.

Breng de voeten naar de billen en draai de tenen naar buiten. Laat de benen naar buiten strekken en laat de benen sluiten. Zelf laten sluiten kunnen ze vaak snel en daar komt je eerste compliment al!

Als het kind het onder de knie heeft kun je ze met een halve mat (oranje plank) laten zwemmen, dan de blauwe plank en dan de drijver.

Als de beenslag goed uitgevoerd wordt komt de armslag erbij en gaan we de combinatie aanleren. We beginnen met het kind in elke hand een blokje te geven. (laat het vasthouden zoals je een telefoon vasthoud). Laat de kinderen een kleine rondje (Pizza, Pannenkoek, buig naar je kin,...) naar de kin maken, vervolgens kapstokken op de billen, armen recht naar voren en de beenslag af laten maken. Je kunt de armen begeleiden en als dit lukt het zelf laten doen en eventueel de benen op het juiste moment begeleiden.

Als het lukt met blokjes, ga je afbouwen naar zonder blokjes en zonder kurken.

Let op dat het kind geen schaarslag ontwikkelt. Een oorzaak hiervan kan zijn dat het te snel met een plank zwemt, of te weinig kurken om heeft. Als het kind niet watervrij is kan het gaan compenseren door scheef te gaan liggen, of tussendoor te trappelen of flipperen. Soms hebben kinderen een lichamelijke/medische oorzaak waardoor een schaarslag (bijna) niet te voorkomen is. Een hulpmiddel kan zijn: waterschoenen aan, of zelfs de waterschoenen verkeerd aan trekken waardoor de voeten in de goede stand “gedwongen worden”.

Ook kun je de kinderen in een “tunnel” laten zwemmen en ze met de tenen de muur van de tunnel aan laten raken. Je kunt dan 1 kant van het zwembad gebruiken als muur.

Het lang maken van de armen kun je termen gebruiken als: maak je zo lang mogelijk, tik me aan, tik de muur aan,

Geef veel voorbeelden. Jonge kinderen leren beter door het totaalplaatje te zien. Let op het taalgebruik als: tenen naar buiten, kijk naar voren, achteruit, etc. kleuters begrijpen dit nog niet.

Je kan er ook voor kiezen om de kinderen in één keer de totaalbeweging van de schoolslag aan te leren. Voordeel hiervan is dat kinderen dan snappen waarom ze dit doen. Namelijk armen-benen-lang zwemmen zoals je dat ook doet bij het afzwemmen. Geef een goed voorbeeld en laat de kinderen in kleine, korte stukjes dit proberen na te doen. Kinderen ervaren nu zelf op ze vooruit gaan. Gaan ze niet vooruit dan zal het kind zelf proberen om de beweging aan te passen om wel vooruit te gaan. Natuurlijk kan je tips geven. Wanneer de beenslag van de rugslag goed genoeg is, het kind gaat vooruit en maakt mooie en krachtige rondjes op zijn rug, kan je beginnen met het aanleren van de schoolslag.

De Borstcrawl.

Begin met het aanleren van flipperen op de buik. Eerst op de mat, daarna met plank, daarna met drijver met gezicht in het water en blazen in het water.

De beenslag moet lang en ontspannen zijn.

Als de beenslag lukt komen de armen erbij. De armslag moet over het water naar voren zijn. Het gezicht moet in het water en tijdens een ademhaling moeten de armen en de benen doorgaan.

Bij B. moet de ademhaling aan de zijkant en bij C. moet de arm- en beenslag in een continue ritme doorgaan.

Bij A kan het moeilijk zijn om de armen over het water te halen. De “graafmachine” kan een goed hulpmiddel zijn om het te laten begrijpen. Een goede horizontale ligging kan helpen om het kind geen kapstokken te laten maken bij een ademhaling.

Bij B kun je de zijademhaling oefenen met een drijvertje in 1 hand en met 1 oor in het water laten flipperen.

Ook een goede doorhaal van de armen en goed lang maken kan helpen bij zijademhaling. De kracht moet voornamelijk uit de armen komen en niet uit de benen.

Om een goede borstcrawl te kunnen uitvoeren, kan het goed uitvoeren van de beenslag helpen. Wanneer de beenslag goed stuwt, is het makkelijker om de armen over het water te halen. Let ook op dat de armslag niet meteen weer doorgehaald wordt naar het lichaam toe. Hierdoor verdwijnt ook het stuwvlak om de andere arm goed over het water te kunnen halen.

Rugcrawl

Begin met aanleren van flipperen op de mat. Leg het kind op de mat en laat het flipperen door grote en kleine spetters te maken. Snel en langzaam flipperen. Zo ervaart het kind wat makkelijker gaat. Laat de benen lang en ontspannen. Zodra het goed gaat gaan we afbouwen, naar een (halve) slang in de nek en zonder hulpmiddel flipperen.

De armen laten we langs de oren naar achter gaan. Gebruik begrijpelijke termen, zoals een “molen” maken, steek je pink in het water en je duim er uit. Hier moet niet de focus op liggen want dan vergeten ze te draaien. Het KAN een hulpmiddel zijn.

Sommige kinderen hebben moeite met de benen lang en ontspannen houden. Een hulpmiddel kan zijn om flippers te gebruiken. Zowel als de buik en de rug. Zeggen dat ze de benen stil moeten houden kan ook helpen. De benen gaan dan automatisch een beetje mee doen.

Laat de kinderen de ogen open houden, zodat ze niet scheef gaan en goed bewust blijven van wat ze aan het doen zijn.

Watertrappen.

Watertrappen is verticaal in het water en kapstokjes naar beneden maken waarbij de benen niet gesloten hoeven te worden. De houding is alsof je op een stoel zit en met je voeten maak je rondjes. Een rondje maken wordt rustig uitgevoerd omdat de kinderen om zich heen moeten kunnen kijken. (waar klim je het water uit, waar ga je naartoe etc.) De benen blijven doorgaan bij het draaien.

Bij B en C komt hier het verplaatsen van links naar recht en van voor naar achter bij.

Bij B eindig je met een potlood. Helemaal onder water zakken en weer omhoog komen met de benen gesloten. Dit kan met de armen omhoog of de armen langs het lichaam. Bij C gaan we van watertrappen (verticaal) naar drijven op de rug (horizontaal) gevolgd door watertrappen met de handen in de zij.

Bij zwemvaardigheid wordt het ongelijkzijdig watertrappen aangeleerd. Hierbij worden de benen om en om gebruikt. Dit kan langzaam, maar ook snel zodat het lichaam uit het water komt. Zo kun je een bal vangen of gooien.

Duiken.

Het aanleren gebeurt als het kind watervrij is en onder water durft te gaan. Begin met het kind te laten zitten op een oranje plank. De knieën tegen de rand. De armen langs de oren en het hoofd naar beneden gebogen. De billen moeten omhoog en begeleid het kind zo het water in en/of door het gat of hoepel.

De volgende stap is gehurkt en dan staand.

Leuke manieren om te leren duiken vanaf de kant zijn: door een hoepel, over een flexi Beam, over een groene mat.

Duiken in het water, vanaf de mat, de geel blauwe mat met twee gaten. In de 1 omhoog en in de 2^e duiken. Surfen op de mat en er af duiken. Op de buik van de glijbaan, en eventueel door en hoepel laten zwemmen. Objecten van de bodem halen leert het kind diep te duiken en te oriënteren.

Heeft het kind moeite om door de hoepel of het gat te gaan. Probeer de aandacht van het gat en de hoepel af te leiden. Dit kan je doen door er een spelletje van te maken door bijvoorbeeld schildpadjes te redden of tik de onderkant van de hoepel aan. De focus ligt nu

niet meer op het gat of hoepel maar op het spelelement. Dit kan het kind helpen om het 'gat te vergeten'.

Orka draai.

Zwemmen op de buik, gezicht in het water, armen lang maken en draaien. Hierbij is het van belang dat het kind goed horizontaal blijft.

Bij B maken we twee halve orka draaien. Zwemmen op de rug, handen langs de oren of in de nek laten, draaien naar de buik met het gezicht in het water. Drie tellen blijven liggen en dan weer terug draaien naar de rug.

Hier ook goed horizontaal laten liggen.

Je kunt ook zwemslagen afwisselen van buik naar rug en van rug naar buik. Bijvoorbeeld 4 om 4. Of door een hoepel en dan draaien. De mat schuin op de kant leggen en de kinderen eraf laten rollen. Op de buik van de glijbaan en op de rug draaien. In het water springen en op de rug gaan liggen.

Koprol van de kant.

Tenen goed over de rand. De enkels vast late pakken of pak de kant vast ;aten pakken. Dit voorkomt dat het kind halverwege de rol zich uitstrekt.

Over de kop te water gaan.

Soms vinden kinderen het spannend, of zijn ze bang hun hoofd te stoten.

Door ze te begeleiden en een goed voorbeeld te laten zien, krijgen ze het vertrouwen dat er niets gebeurt.

Hurksprong

Benen iets uit elkaar, billen naar achter, armen op borsthoogte en kin omhoog. Laten springen en het hoofd boven water houden. Gevolgd door watertrappen.

Vaak springen kinderen te hoog en verdwijnen dan onder water. Ver weg laten springen kan een hulpmiddel zijn. Speel voor slachtoffer en laat ze naar je toe springen en blijven kijken.

Uitleg geven over waarom ze boven water moeten blijven kan ook helpen.

Je kan bijvoorbeeld bij het aanleren van de hurksprong beginnen met de opdracht: spring in het water en houd daarbij je hoofd boven water. Wat heb je gedaan om je hoofd boven water te houden? Hoe doe je dat? Ontdekkend leren.

HELP houding

Drijven met behulp van een drijfmiddel. Dit kan zijn een plankje (B), een zak(C). maar ook een bal, een stuk hout, je laarzen op z'n kop houden, alles wat drijft.

Het hoofd moet boven water blijven en de benen iets opgetrokken. De armen geklemd om het voorwerp of tegen het lichaam aan.

De letters HELP staan voor Heat Escape Lessening Posture oftewel houding om warmteverlies tegen te gaan. Dit is de reden waarom we ons klein maken, zo knellen we de grote bloedvaten af en blijft het belangrijkste deel van het lichaam langer warm. Door ons stil te houden verliezen we geen energie, dus geen warmte. Het hoofd uit het water houden om afkoeling te voorkomen.

Vaak is het moeilijk om in evenwicht te blijven. Met het hoofd in tegengestelde richting buigen dan dat het valt, houdt het kind rechtop.

Wrikken.

Op de rug liggen en met de handen de richting van het hoofd verplaatsen.

De handen moeten tussen heup en schouders blijven.

De billen mogen niet zakken en de benen moeten stil blijven. Het hoofd goed in het water houden.

Hoekduik

Aanzwemmen op de buik en een hoekduik naar de bodem maken.

De billen moeten omhoog en het hoofd naar beneden. Hierbij wordt 1 armslag en 1 beenslag gemaakt.

Soms is het lastig om recht naar beneden te zwemmen. Objecten op laten duiken kan hierbij helpen, of boven een pion laten duiken en aantikken. Vlak voor het gat laten duiken. De blauw/ gele mat gebruiken, recht door een gat naar beneden laten duiken. Van de glijbaan op de buik en iets opduiken.

Onder water zwemmen.

Een goede duik, diep zwemmen, grote slagen maken en de ogen op houden.

Als de adem bijna op is zachtjes uit laten blazen. Dit zijn vaak een paar extra slagen.

Survival met kleding.

Bij A opbouwen. Beginnen met een T-shirt, dan broek erbij, dan schoenen, dan ondergoed.

Bij B gelijk met alle kleding en bij C een jas erbij.

Wedstrijdslag

Wedstrijdslag is de schoolslag met uitademen onder water. Starten met een startsprong vanaf de kant. Uitdrijven met het gezicht in het water. Gevolgd door een armslag, ademhaling, uitblazen onder water, en beenslag. Uitdrijven tot de vaart eruit is.

Vaak raken kinderen in de war van deze slag, door het uitademen onder water. De arm- en beenslag wordt vaak op hetzelfde moment uitgevoerd, waardoor de zogenaamde "harlekijnslag" ontstaat. De kinderen lang uit laten drijven kan helpen.

Ze zelf in hun hoofd “armen- benen- lang” laten zeggen. Korte banen laten zwemmen tijdens het aanleren.

De kinderen gaan ook vaak te diep onder water. Alleen het gezicht in het water doen, achterhoofd “droog” houden.

De afstand opbouwen, eerst 1 goede slag laten maken, dan 2 etc.

Vaak een voorbeeld geven.

Samengestelde rugslag

Start met een wedstrijdstart. Handen aan de kant, voeten tegen de kant. Afzetten met de voeten en beide armen naar achter/ omhoog brengen over het hoofd. Armen doorhalen naar de billen. Dan de armen en benen tegelijk bewegen. De armen omhoog en een beenslag maken. Dan de armen zijwaarts doorhalen naar de billen. Deze slag heeft twee uitdrijfmomenten, als de armen hoog zijn en als de armen laag zijn.

Soms laten de kinderen de billen zakken, waardoor er veel water over het gezicht komt. Vaak willen kinderen om zich heen kijken, hierdoor gaat de kin op de borst en zakken de billen. Het is van belang om goed omhoog te kijken. Goed de buik omhoog en de knieën onder water laten houden. De armen begeleiden door achter het kind te staan en zo de uitdrijfmomenten laten ervaren.

Keerpunt ZVH 1 en 2

Laatste slag uitdrijven en met beide handen de kant aantikken, omdraaien en met 1 arm over het water, met beide voeten afzetten en uitdrijven.

Koprolkeerpunt ZVH 3

Voor de Borstcrawl. De laatste zwemslag uitdrijven en een koprol maken, onder water een halve draai maken en met beide benen afzetten en weer uitdrijven

Voor de rugcrawl, van rug naar buik draaien. Laatste slag is borstcrawl, uitdrijven, koprol en met beide benen afzetten.

Een probleem kan zijn dat de kinderen te vroeg draaien en daardoor niet meer kunnen afzetten. Het is spannend om zo dichtbij de muur te draaien. Kinderen kunnen bang zijn om het hoofd te stoten.

Vlinderslag.

Begin met de beenslag. Met een drijfmiddel, bv een drijvertje, de beenslag aanleren. De benen moeten gesloten blijven en met de voeten wordt een neerwaartse beweging gemaakt. De heupen maken een golvende beweging (dolfijn). De armslag wordt van achter over het water schuin naar voren gebracht. De ademhaling gebeurt op het moment dat de armen uit het water komen. De armen worden voor het hoofd in het water gestoken, uitgestrekt en met een sleutelgat beweging onder water naar de heupen gebracht. De benen maken

afwisselend een grote en een kleinen neerwaartse beweging. Bij de grote slag komt het hoofd uit het water voor de ademhaling.

Dit is een moeilijke slag om aan te leren. Elke beweging is nieuw en moet dus in delen aangeleerd worden. Vragen of het kind thuis een filmpje mag kijken van de vlinderslag. Laat het kind korte afstanden zwemmen. Met flippers oefenen kan helpen, mits het kind geen kapstokken meer maakt. Laat het kind afzetten van de kant en 1 goede slag maken. Vaak worden er nog kapstokken gemaakt. De armsgslag wordt door het water gemaakt.

Polocrawl

De polocrawl wordt uitgevoerd met de armen over het water, en de borstcrawl. Het hoofd blijft boven water. De armsgslag is kort, met gebogen armen. De elleboog wordt uit het water getild en de handen steken voor het gezicht in het water, hier tussen wordt een bal meegenomen. De armen worden kort door het water gehaald.

Het kan een probleem zijn om te blijven flipperen met de benen. Het is moeilijk om horizontaal te blijven liggen als het hoofd boven water is. De kin in het water houden kan helpen. De bal met de neus voortduwen. Naar de bal kijken.

Koprol voorover/achterover

De koprol is een draai om de breedte-as. Deze wordt uitgevoerd met gebogen benen, het hoofd naar beneden, draaien tot het hoofd weer boven water is zodat er verder gezwommen kan worden. De draai wordt in gezet vanuit horizontale ligging. De ademhaling is door de neus uitblazen onder water.

Een probleem kan zijn dat er water in de neus komt. Daarom de neus "snuiten" onder water. Niet rond kunnen draaien omdat het kind eerst stopt en gaat water trappen. Er moet vaart gemaakt worden, 1 grote armsgslag naar beneden maken, hoofd omlaag en de billen over het hoofd. Ook kun je de hoekduik inzetten en dan door laten rollen.

Bij de koprol achterover vanuit horizontale ligging, de billen laten zakken, knieën naar de neus en de voeten over het hoofd draaien. De kin naar de borst brengen. De handen mogen meehelpen, Uitblazen door de neus. Doordraaien tot rugligging.

Ook hier moet goed op de ademhaling gelet worden anders komt er water in de neus/keel. Soms strekken kinderen zich uit onder water waardoor ze niet kunnen draaien. Ze moeten zich goed klein maken. Met de handen goed meehelpen naast de billen.

Wrikken met draai/ salto achterwaarts

Horizontaal op de rug liggen en met de handen naast de billen een stuwbeving maken. Verplaatsen in de richting van het hoofd. De handen mogen niet verder dan schouderhoogte komen. Het hoofd moet goed in het water zijn. Na zes meter wordt een draai gemaakt. Het hoofd blijft in het water, de billen zakken en de knieën blijven naast elkaar. De onderbenen

zijn gelijk aan de oppervlakte van het water. Met de handen wordt er een draai gemaakt, linksom dan wel rechtsom. Bij zwemvaardigheid 3 wordt een *salto achterover gemaakt.

Het kan een probleem zijn als drijven een probleem is. Soms zakken de billen naar beneden en is er niet genoeg stuwkracht om voort te bewegen. Vaak is het voor een kind niet duidelijk wat het met de handen moet doen, door het te laten voelen kan het duidelijk worden.

Over elkaar heen zwemmen

Twee kinderen zwemmen naar elkaar toe in tegengestelde richting. Kind 1 duwt kind 2 op de schouders onder water en zwemt erover heen. Daarna duwt kind 2 kind 1 onder water.

Maak afspraken wie eerst onder duwt. De kinderen moeten beide doorzwemmen.

Drijven met een zak

Het kind springt vanaf de kant met een hurksprong te water. Hier bij neemt het kind een zak mee en houdt deze dicht aan de onderkant. Dan gaat het kind drijven op de zak met lucht. Het kind blijft stil en probeert zich klein te maken. Het hoofd moet boven water blijven.

Een probleem kan zijn dat er teveel lucht in de zak komt waardoor het kind gaar tuimelen. Er moet wat lucht uit de zak gelaten worden. Het kind kan omvallen, dor het hoofd goed boven water te houden blijft het beter in evenwicht.

Overgooien met een bal.

Met 1 hand een schepbeweging maken onder de bal, de bal vastklemmen en omhoog tillen en dan overgooien naar een medespeler.

Dit gebeurt vanuit ongelijkzijdig watertrappen.

Een probleem kan zijn dat er geen grip op de bal is en de bal moeilijk over het water gegooid kan worden. De bal moet dus niet te groot zijn. Een wat zachtere bal houdt makkelijker vast. De bal iets naar achter brengen en dan omhoog.

Salto* achterover

Een salto achterover is een gestrekte draai achterover. Vanuit horizontale rugligging het hoofd naar achteren brengen en met behulp van de armen een gestrekte draai maken tot rugligging. Door de neus uitblazen onder water.



Zinken

De bedoeling is dat een kind door middel van het uitblazen van lucht zichzelf kan laten zinken. De positie is vrij. Dit kan drijven als een paddenstoel zijn, op de buik of op de rug. Variatie daarin is wel leuk voor de kinderen.

Bijlage 1:

Stuurkaarten: Hoe te gebruiken?

1: De Dobbelsteen

Je hebt nodig: stuurkaarten naar keuze, dobbelsteen, kaarten met cijfers 1 t/m 6

Kies een aantal stuurkaarten uit. Leg bij elke stuurkaart een nummer (1 t/m 6)

Kind rolt de dobbelsteen en kijkt welk nummer bij het aantal gegooide ogen op de dobbelsteen hoort. Die oefening ga je doen.

Hoeveel banen, hoeveel keer, hoe lang: dat kan je van te voren afspreken. (eventueel kan je hiervoor een andere kleur dobbelsteen gebruiken of stuurkaarten met nummers)

2: Dobbelen

Je hebt nodig: stuurkaarten naar keuze, dobbelstenen

Kind kiest zelf een kaart. Dat gaat hij doen. Gooien met 1 of 2 dobbelstenen (of meer, differentiatie)

Aantal ogen van de dobbelsteen = aantal banen of aantal keer of aantal tellen.

Bij zwemvaardigheid of C gebruik ik voor aantal baantjes meerdere dobbelstenen.

3: Ra, Ra Wat doe ik?

Je hebt nodig: Stuurkaarten naar keuze, eventueel een dobbelsteen of kaarten met cijfers.

Leg de stuurkaarten op zijn kop. Kind draait plaatje om en dat onderdeel gaat hij doen.

Je kan de dobbelsteen er weer bij gebruiken voor het aantal keer of ook de kaarten met cijfers op zijn kop erbij leggen. Een plaatje met cijfer omdraaien en zoveel keer die oefening doen.

4: Rondje zwembad

Je hebt nodig: Stuurkaarten naar keuze, pionnen, kaarten met nummers.

Zet een pionnen met een kaartje met cijfers neer. Leg daarbij 1 of meerdere stuurkaarten. Iedere pion is een onderdeel. 1 of 2 kinderen per pion. Kinderen gaan voor een bepaalde tijd aan de slag. Ze doen wat er op de stuurkaart staat. Daarna wordt er klassikaal doorgedraaid naar het volgende onderdeel (pion).



5: Parcours

Je hebt nodig: Stuurkaarten naar keuze, pionnen.

Zet een parcours uit. Zet er pionnen bij en leg daar een stuurkaart bij. De kinderen beginnen allemaal bij een verschillend onderdeel. Dit onderdeel gaan ze doen. Daarna gaan ze door naar het volgende onderdeel. De kinderen draaien dus zelf door als ze een onderdeel hebben gedaan.

6: Twister

Je hebt nodig: Twisterplaat met wijzer en stuurkaarten naar keuze

Draai de wijzer op de twister plaat en kijk welke oefening je gaat doen.

Helaas is deze Twisterplaat nog niet aanwezig in ons zwembad. Maar wie weet... Wat niet is kan nog komen!

Tips:

Begin met 1 of 2 kaarten. Maak het jezelf niet te moeilijk. Op deze manier zorg je dat de succeservaring groter wordt. Begin klein, groter kan altijd nog!

Zorg voor oefeningen die de kinderen zelfstandig kunnen uitvoeren. Daarbij 1 onderdeel waar je hulp bij kan bieden maar waarbij je wel het overzicht op de groep houdt. Zodat je wel van een afstandje kunt coachen.

Zorg voor een goede voorbereiding. Weet voor de les wat je wilt gaan doen en welke stuurkaarten je wilt gaan gebruiken.

Werken met stuurkaarten werkt niet bij elke les. Kies als je dit voor het eerst gaat doen een 'makkelijk' groepje uit. Zorg dat de succeservaring groot is.



De stuurkaarten blijven heel makkelijk op de zwembadwand plakken. Je kan je ook als de kaarten nat zijn op de muur plakken. Let op dat je ze op ooghoogte van de kinderen hangt.