

# Aanleren schoolslag

## 1. Techniekbeschrijving schoolslag

### Armbeweging

- Spreiden:
  - Handen bewegen buitenwaarts, tot iets breder dan schouderbreedte
  - Armen gaan plooiën, ellebogen komen in hoge positie
  - Handen bewegen verder zij- en achterwaarts, tot onder de ellebogen

HOGE ELLEBOOG POSITIE

- Samenbrengen:
  - Armen versneld samenbrengen, binnen- en opwaarts
  - tot aan het wateroppervlak

HANDEN EN ELLEBOGEN BLIJVEN VOOR DE SCHOUDERS

- Terugvoerbeweging:
  - Handen, aan het wateroppervlak snel naar voren brengen.
  - Tot de armen volledig gestrekt zijn

GLIJFASE INLASSEN

### Beenbeweging

- Tegenbeweging (contrabeweging) (REMMING)
  - Knieën buigen langzaam, voeten bewegen opwaarts
  - Heupen buigen zo laat mogelijk (remming)
  - Knieën op schouder-heupbreedte gespreid.



- Duwen
  - Voeten zijn gehoekt en draaien buitenwaarts
  - Voeten bewegen (duwen) buiten- neer- en achterwaarts



- Sluiten
  - Benen strekken zich
  - Benen versneld sluiten



## Ademhaling

- Hoofd komt **omhoog**, ten vroegste bij spreiden van de armen en gaat terug onder water bij het samenbrengen van de armen
- Ademhaling gebeurt bij samenbrengen van de armen
- Uitademen gebeurt tijdens de glijfase

## Coördinatie (vertrekken vanuit de glijfase)

- Eerst armstuwing, benen blijven zo lang mogelijk gestrekt
- Dan beenstuwing, armen vooraan gestrekt in pijlfase
- Volgorde armen – hoofd - benen
- Ritme : versnellend!

## 2. Didactiek schoolslag

Om schoolslag aan te leren moet een kind een goede watergewenning doorlopen hebben en volgende vaardigheden beheersen:

- Dynamisch drijven in buiklig met armen opwaarts gestrekt
- Aanvoelen van waterweerstand
- Aquatische ademhaling (inademen boven water, uitademen onder water)

Bij het aanleren van **schools**slag moet onderstaande volgorde gerespecteerd worden:

- Beenbeweging (voldoende stuwing)
- Beenbeweging + ademhaling
- Armbeweging
- Armbeweging + ademhaling
- Globale schoolslagbeweging (coördinatie)

## 2.1 Aanleren van de beenbeweging

Bij het aanleren van de beenbeweging wordt op het droge of op de boord van het zwembad gestart. In eerste instantie wordt de juiste positie van de voeten aangeleerd, daarna komt pas de volledige beenbeweging. Om de globale beweging aan te leren, zijn trapjes in het instructiebad ideaal. De kinderen steunen voorlings met de handen op de trapjes en de benen zijn lager in het water.

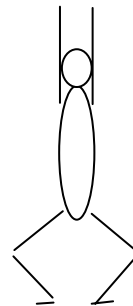
Als leerkracht ga je de beenbeweging in eerste instantie begeleiden en de benen van de kinderen ook effectief vasthouden en sturen in de beweging

Leer de kinderen de beenbeweging aan vanuit een gestrekte positie en eindig ook steeds in deze positie.

- Knieën buigen langzaam, voeten bewegen opwaarts
- Heupen buigen zo laat mogelijk (remming)
- Voeten in de juiste positie plaatsen (moet bewust gebeuren)
- Knieën op schouder-heupbreedte gespreid (zorg ervoor dat de kinderen zeker niet met 'kikkerknieën' (knieën naar buiten gepositioneerd) gaan zwemmen. De knieën blijven dicht bij elkaar **'w' positie**.)
- Benen worden opnieuw gestrekt (Kinderen tot 3 laten tellen en dan pas opnieuw beginnen)



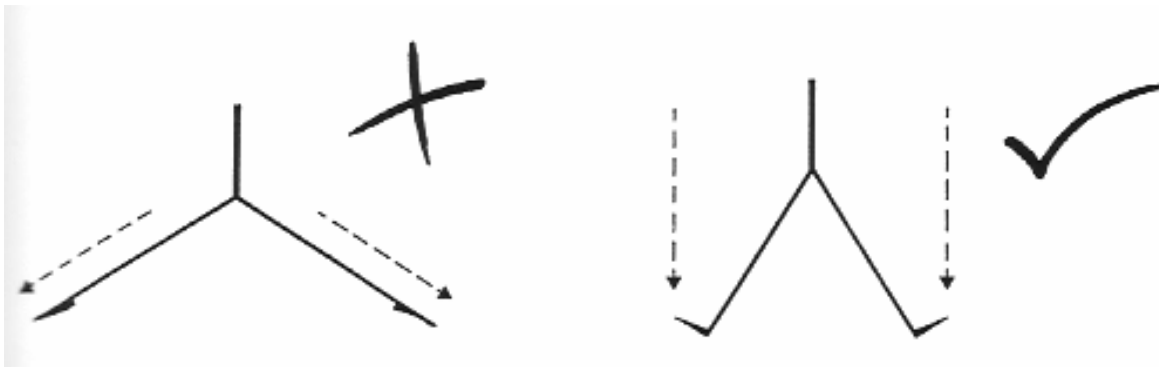
Juist



Fout

In eerste instantie wordt de beenbeweging ingeoeffend met hulpmiddelen zoals plankjes en matten. Het gebruik van een zwemgordel is interessant om de veiligheid van het kind te garanderen, maar de kinderen kunnen te snel afhankelijk worden van de gordel en hun vormspanning verliezen. Als kinderen nadien zonder gordel moeten zwemmen, hebben ze vaak geen goede horizontale positie in het water. De voorkeur gaat dus uit naar het leren zwemmen zonder zwemgordel.

Het meest terugkerende probleem bij de beenbeweging schoolslag zijn de **'steekvoeten'**.



Kinderen strekken de voeten tijdens de stuwfase, maar kunnen hierdoor maar weinig water verplaatsen en halen te weinig rendement uit hun beenslag. Kinderen die dit fout hebben aangeleerd, hebben een hardnekkig probleem. Het is dan belangrijk om zeker aan het lichaamsbesef van de kinderen te werken en hen het verschil te laten aanvoelen tussen gestrekte en gehoekte voeten. Je zal dan ook de beenbeweging opnieuw moeten aanleren met de nadruk op de correcte positie van de voeten. Het buigen van de knieën gebeurt traag, de hielen worden naar het zitvlak gebracht en dan worden de voeten in de juiste positie geplaatst. Het positioneren van de voeten mag traag gebeuren en er mag dan zelfs even gewacht worden. Pas als de voeten correct staan, mag er versneld en gestuwd worden. Sommige kinderen strekken tijdens de stuwning alsnog de voeten. Het gebruik van een ringetje rond de voet kan dan een hulpmiddel zijn om de gehoekte voet te bewaren.



## 2.2 Oefenstof voor het aanleren van de beenbeweging

### ▪ Uitleggen en beschrijven van de beweging aan de kant

De onderbenen worden naar het zitvlak toe gebracht, vervolgens worden de voeten in de stuwende positie gebracht worden ('kapstokvoet') Daarna volgt de stuwning (het open duwen en sluiten van de benen)

### ▪ Voetpositie op het droge oefenen

De kinderen zitten op de rand van het zwembad. Aan de hand van een figuur van 'een kapstok' wordt deze beeldspraak uitgelegd en toegepast op de eigen voeten (ringetjes aan de voeten hangen)

Automatiseren van kapstokvoetpositie: leerkracht geeft concrete opdrachten

- 2 kapstokvoeten maken
- 1 kapstokvoet (re) en 1 gestrekte voet (li)
- 1 kapstokvoet (li) en 1 gestrekte voet (re)
- Wie kan dit met de ogen gesloten?

Op de kant stappen zonder dat de tenen de grond mogen raken (korte afstanden laten doen, want dit kan erg pijnlijk zijn op een zwembadvloer)

- voetpositie in het water oefenen

Naar de overkant van het bad stappen zonder dat de tenen de grond mogen raken.

Per 2: 1 pers ligt op de buik en houdt met de handen een plankje vast en heeft aan 1 voet een ringetje. De andere persoon trekt de zwemmer zachtjes voort. De zwemmer moet ervoor zorgen dat het ringetje niet van zijn voeten glijdt. Hij moet er dus voor zorgen dat de voeten gehoekt blijven.

- aanvoelen correcte contrabeweging op het droge

De kinderen liggen in buiklig op de zwembadrand, nemen de enkels vast en trekken deze naar het zitvlak. schouders, heupen en knieën blijven tijdens deze uitvoering contact houden met de zwembadrand. Let op dat de oefening niet met een holle rug uitgevoerd wordt.

Het is belangrijk dat de kinderen onmiddellijk leren om de voeten naar het zitvlak te brengen. Kinderen die de knie naar de buik brengen, zullen veel remming in het water ondervinden. (foutieve heuphoek). Om deze fout te vermijden, kan je de kinderen tijdens het oefenen op de rand van het zwembad leggen, met de bovenbenen op de rand zodat de benen niet naar voor gebracht kunnen worden.

- globale beenbeweging op het droge met begeleiding

De kinderen liggen in buiklig op de zwembadrand. De globale beenbeweging wordt uitgevoerd.

Aandachtspunten:

- 1) Bekken 'drukt' zoveel mogelijk tegen de zwembadrand

- 2) Let op de bijna constante gehoekte voet-positie (kapstokvoeten) voor goede stuwung
- 3) Versnelde beweging tijdens de stuwfase
- 4) Op het einde van de beweging de voeten goed sluiten (3 tellen sluiten)

Kinderen voeren de globale beenbeweging eerst met begeleiding van leerkracht uit, daarna alleen.

- globale beenbeweging in het water

De kinderen liggen in buiklig op het laagste trapje in het instructiebad (moeten kunnen ademen boven water) en voeren de beenbeweging schoolslag uit.

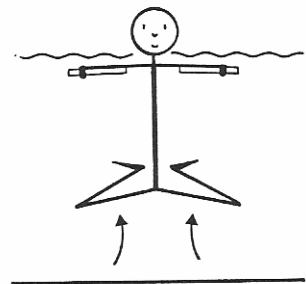
Aandachtspunten:

- 1) Let op de bijna constante gehoekte voet-positie (kapstokvoeten) voor goede stuwung
- 2) Versnelde beweging tijdens de stuwfase
- 3) Op het einde van de beweging de voeten goed sluiten (3 tellen sluiten)

Schoolslag beenbeweging laten uitvoeren terwijl de kinderen op een drijfmat ligt.

Alternatief: plankje (armen voorwaarts gestrekt) + noodle onder de buik

Met behulp van 2 kleine plankjes onder de arm met de benen schoolslag zwemmen.



De kinderen stoten af aan de muur, pijlfase met daarna 1 beenbeweging (zonder ademhaling - met hoofd in het water) en terug een pijlfase.

### 2.3 Aanleren van de beenbeweging en de ademhaling

De kinderen steunen met de handen (één hand in steun aan badrand, andere hand steunt tegen de muur, vingers wijzen bodemwaarts) en voert de schoolslag beenbeweging uit met een rustige beenbeweging.

Daarna wordt deze oefening gecombineerd met de ademhaling.

Aandachtspunt: inademen tijdens de contrabeweging, uitademen bij het sluiten van de benen.

Schoolslag beenbeweging laten uitvoeren terwijl de kinderen op een drijfmat ligt in combinatie met de ademhaling

Alternatief: plankje (armen voorwaarts gestrekt) + noodle onder de buik

De kinderen stoten af aan de muur, pijlfase met daarna 1 beenbeweging (met ademhaling) en terug een pijlfase.

#### 2.4 **Aanleren van de armbeweging**

- Inoefenen van de armbeweging + ademhaling op het droge.

Demonstratie, uitleg en inoefenen van de armbeweging op het droge. De kinderen staan met het aangezicht naar de leerkracht, romp voorovergebogen, armen voorwaarts gestrekt.

- Inoefenen van de armbeweging + ademhaling in het water.

In het ondiepe gedeelte van het bad voorwaarts stappen terwijl de armbeweging wordt uitgevoerd, eerst zonder ademhaling daarna met ademhaling.

Als je de kinderen een spons in de handen laat houden, kunnen ze de stuwingsbetere aanvoelen. Let er wel op dat de pols niet gaat buigen. De pols moet in het verlengde van de voorarm blijven.

Indien het wateroppervlak gelijk komt met de rand van het zwembad, kunnen kinderen op de rand gaan liggen, met het lichaam op de rand van het zwembad en de armen (tot aan de schouders) in het water. In deze horizontale positie wordt de armbeweging (+ ademhaling) uitgevoerd.

Als het verschil tussen de rand van het zwembad en het wateroppervlak te groot is, kan de armbeweging op de volgende manieren inge oefend worden:

- drijfmat waarbij het lichaam op de mat ligt, de armen in het water
- noodle onder de buik of onder de oksels. Als de noodle onder de buik wordt gehouden, zullen de kinderen in een meer horizontale positie liggen dan wanneer de noodle onder de oksels gehouden wordt. Het probleem is echter dat de meeste

kinderen dit als minder aangenaam beschouwen omdat het hoofd hierdoor dieper in het water komt te liggen en de ademhaling bemoeilijkt.

Armen schoolslag in combinatie met de benen crawl: de kinderen stoten af (pijlfase) en voeren een continue beenbeweging crawl uit, in combinatie met enkele armslagen schoolslag (let op de pijlfase tussen de verschillende slagen).

## **2.5 Aanleren van de globale schoolslagbeweging**

- Inoefenen van de coördinatie op het droge

De globale beweging wordt eerst op het droge ingeoeffend. De leerkracht legt de globale beweging uit en geeft demonstratie van de beweging: eerst de armbeweging uitvoeren en vervolgens, als de handen samenkomen (voor/onder) de kin pas de beenbeweging inzetten. Om tot een goed resultaat te komen, is het ook aan te raden om een demonstratie in het water te geven (zelf of leerling laten demonstreren). 1 plaatje zegt immers meer dan 1000 woorden.

- Inoefenen van de coördinatie in het water

Analytische oefening : eerst de armbeweging uitvoeren terwijl de benen gestrekt zijn, daarna de beenbeweging met de armen gestrekt. Voor jonge kinderen zal dit een relatief moeilijke oefening zijn. Kinderen die een goed watergevoel hebben zullen zelf spontaan met de beenbeweging vroeger invallen.

Afstoten aan de kant met een pijlfase + 1 schoolslagbeweging opnieuw gevolgd door een pijlfase.

Aandachtspunten:

- Altijd vertrekken vanuit de pijlfase
- Uitblazen onder water benadrukken