

aanleren van schoolslag

Filip Roelandt
februari 2009

inhoudstafel

1. instapniveau

2. tussentijdse evaluatie

3. drijven

4. beenbeweging

5. Ademen

6. armbeweging

7. coördinatie

8. referentielijst

inhoudstafel

→ pg 15

→ pg 13

→ pg 12

→ pg 11

→ pg 9

→ pg 3

→ pg 2

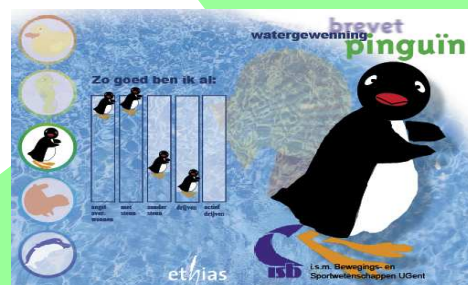
→ pg 1

aanleren van schoolslag

1. gewenst instapniveau

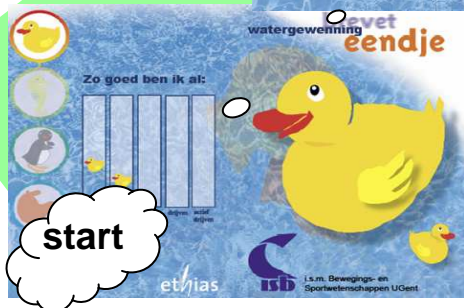
3. brevet "pinguin"

oriëntatie, evenwicht en ademhaling
in het water waarbij handen of voeten
geen vaste steun hebben



2. brevet "zeepaardje"

oriëntatie, evenwicht en ademhaling
in het water waarbij handen of voeten
nog vaste steun hebben



1. brevet "eendje"

overwinning van angst voor het water en omgeving

heupdiep water = (h)
schouderdiep water = (s)
diep water = (d)

Brevetten watergewenning (ISB 2002)

(overzicht van de opdrachten die je moet beheersen)

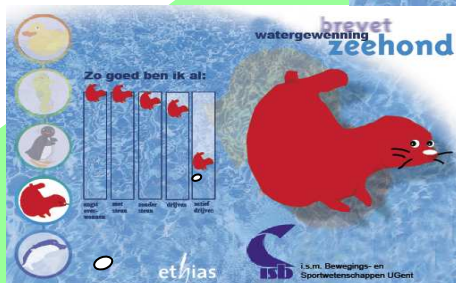
- dolfijnen (h)
- vanop de rand in het water springen (s)
- op de bodem gaan zitten (s)
- vanop de rand in het water springen (d)

- naar de overkant stappen en terug (h)
- bellen blazen aan het wateroppervlak (h)
- de voornaam roepen onder water (h)
- onder water gaan en tot stand komen in een drijvende hoepel (h)
- enkele meters vorderen met handen aan rand van zwembad
- onder water gaan en tot stand komen in drijvende hoepel (s)
- zo diep mogelijk onder water gaan met behulp van een stok die de begeleider vertikaal in het water houdt (s)
- een voorwaartse tuimeling rond een horizontale stok (s)
- zo diep mogelijk onder water gaan met behulp van een stok die de begeleider vertikaal in het water houdt (d)

- onder de douche gaan
- op het trapje zitten (instructiebad) en zichzelf nat maken
- in het water stappen langs het trapje (h)
- een pingpongballetje over het wateroppervlak blazen (h)
- in het water gaan langs het trapje (s)
- vanop de rand van het bad in het water glijden (d)

2. tussentijdse evaluatie

5. brevet "dolfijn" actief drijven



4. brevet "zeehond" drijven



3. brevet "pinguïn" oriëntatie, evenwicht en ademhaling in het water waarbij handen of voeten geen vaste steun hebben

Brevetten watergewenning (ISB 2002)

(opdrachten die tussentijds kunnen worden geëvalueerd)

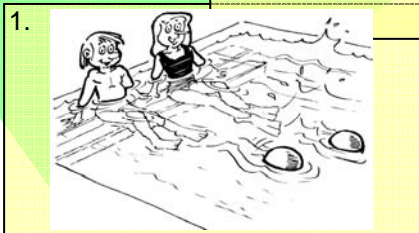
- drijven en dan zonder hulp draaien van buik
- vanop de rand in het water springen (schouderdiep water)
- op de bodem gaan zitten (schouderdiep water)
- vanop de rand in het water springen (diep water)

- drijven op de buik terwijl begeleider kind voorttrekt (schouderdiep water)
- drijven op de rug terwijl begeleider kind voorttrekt (schouderdiep water)
- afstoten tegen de kant en uitdrijven op de buik met plankje (schouderdiep water)
- afstoten tegen de kant en uitdrijven op buik zonder hulpmiddel (schouderdiep water)
- afstoten tegen de kant en uitdrijven op rug zonder hulpmiddel (schouderdiep water)

- twee seconden "slapen" in schouderdiep water
- twee seconden "slapen" in diep water

aanleren van schoolslag

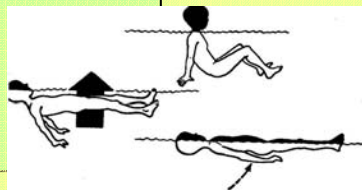
ruglings drijven met steun



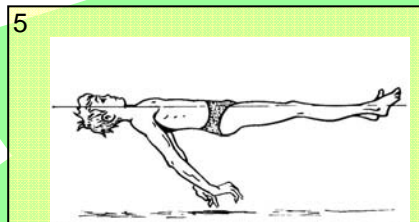
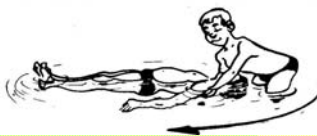
1. in kniediep water aan de trapjes vanuit zithouding met ruglingse handensteun tot handensteun met een gestrekt lichaam



2. in kniediep water of aan de trapjes vanuit zithouding met ruglingse handensteun probeer de tenen aan het watervlak te krijgen



3. in kniediep water of aan de trapjes vanuit hurkhouding met ruglingse handensteun probeer de tenen en buik hoog te krijgen strek de benen



tips

- adem diep in en hou je mond dicht
- kijk naar de vogels in de lucht
- door de kin terug naar de borst te brengen komen de voeten sneller naar de bodem en kan je terug rechtstaan

- ondersteun eventueel aan schouders, oksels of hoofd
- soms moet ook de heup ondersteund worden
- streef een vormspanning na

- ontdek het belang van lucht in de longen te zuigen
- veel lucht in de longen maakt het drijven gemakkelijker
- adem heel rustig in en uit
- hoofd in de nek, buik naar watervlak duwen
- oefening duurt tot benen opnieuw naar de grond zakken

- ruglings drijven is eigenlijk een vrij stabiele drijfhouding
- kinderen hebben vooral oriëntatieproblemen
- het grootste voordeel is dat hun mond altijd boven water mag blijven

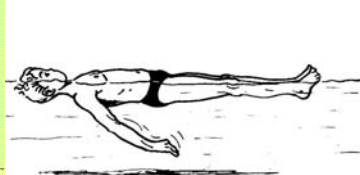
aanleren van schoolslag

ruglings drijven

4

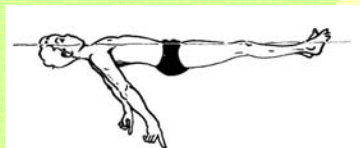


3



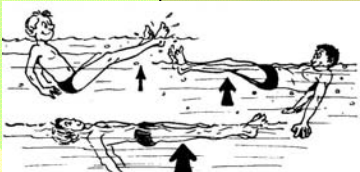
vanuit voorgaande oefeningen
en met voorgaande tips
buig armen en blijf zelfstandig drijven

2



vanuit voorgaande oefening
raak de grond met slechts 1 vinger

1.



in kniediep water
vanuit zithouding met ruglingse handensteun
tot handensteun met een gestrekt lichaam
probeer tenen en buik aan het watervlak te krijgen

tips

- door diep in te ademen kan je niet gemakkelijk op de bodem blijven zitten
- je zal naar boven drijven
- door lucht naar buiten te blazen, zal je opnieuw op de bodem kunnen zitten
- als los komt van de bodem, leg je hoofd in je nek, strek voorzichtig je benen en, ... je drijft.

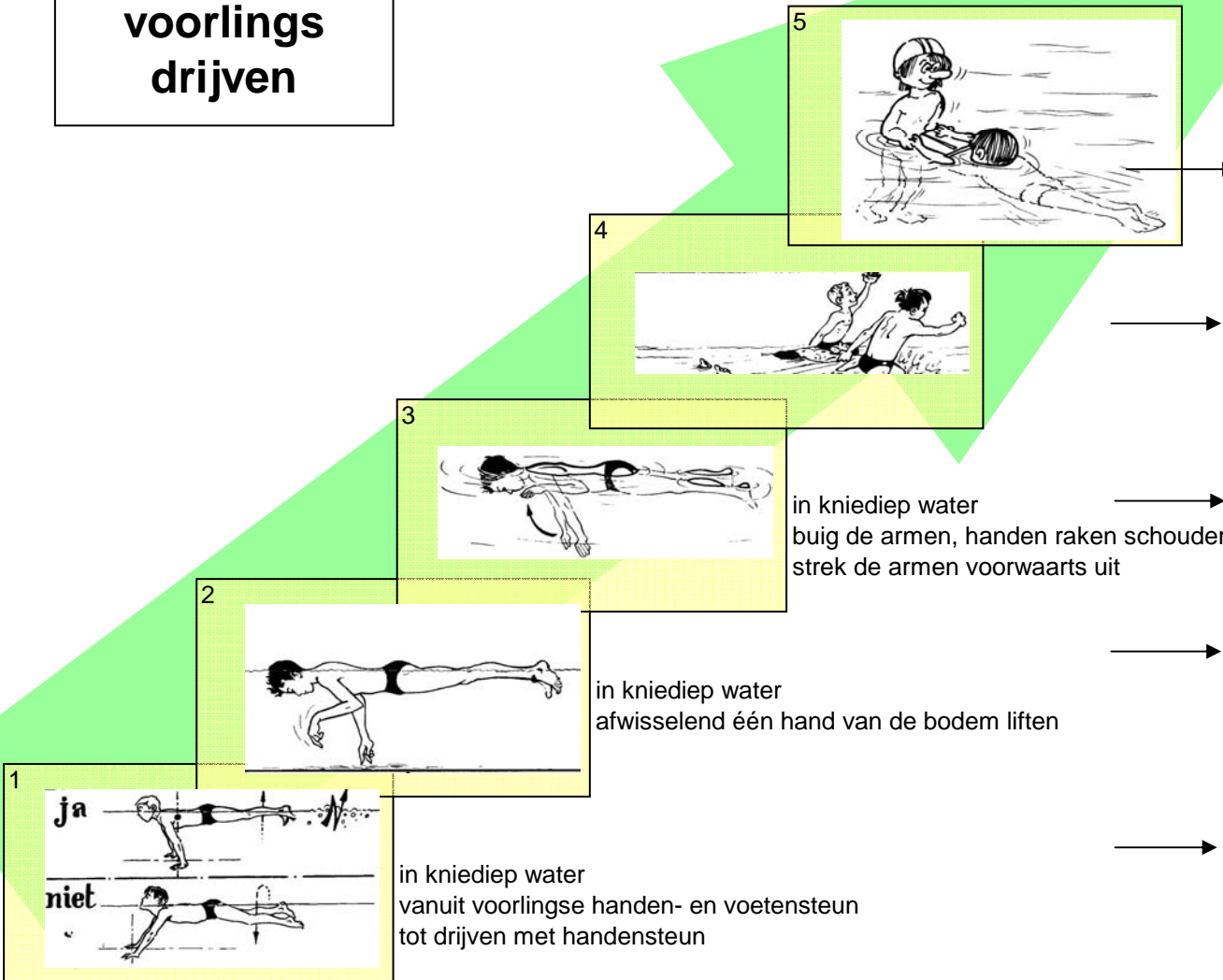
- eventueel kan een bal of een plankje boven je buik het drijven gemakkelijker maken
- maar leren drijven doe je eigenlijk zonder (drijf)materiaal

- vertel kinderen dat de ademhaling van marsmannetjes via hun navel gebeurt, daarom moet de navel uit het water
- voer oefening uit tot de voeten opnieuw naar de grond zakken
- de handensteun is loodrecht onder de buik

- ontdek het belang van lucht in de longen te zuigen
- veel lucht in de longen maakt het drijven gemakkelijker
- adem heel rustig in en uit
- hoofd in de nek, buik naar watervlak duwen

aanleren van schoolslag

voorlings drijven



tips

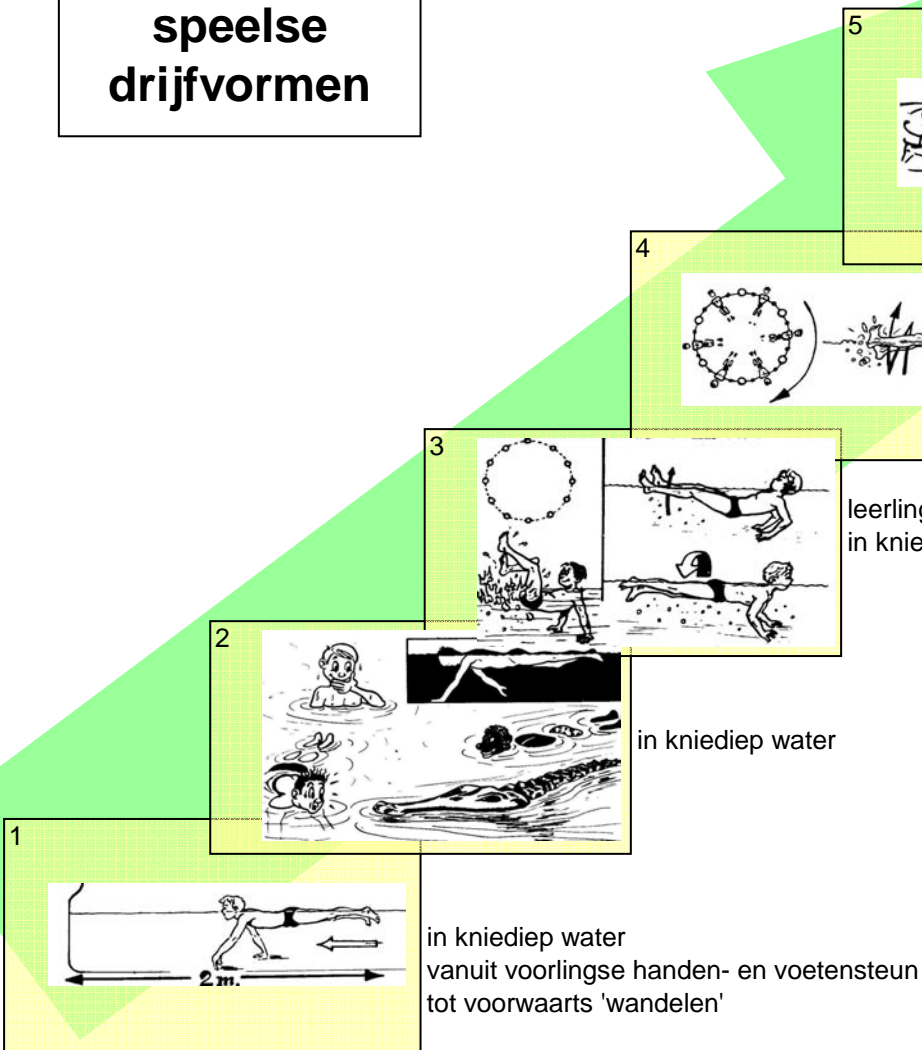
- mogelijke variaties
- bal aannemen van de partner voor je
- twee partners tegenover elkaar, afwisselend alkaars handen aanraken
- klein balletje in de hand houden, naar de schouder brengen vervolgens voor zich uit steken
- alle sleepoefeningen situeren zich op dit niveau
- werk bij het slepen zowel met als zonder een plankje
- vervang het plankje door een bal (evenwichtsoefening)
- hou zoveel mogelijk het hoofd in het water
- kinderen houden een drijfmiddel vast en laten dat even los
- alle tips uit de voorgaande oefeningen blijven behouden
- voornamelijk behoud de stroomlijning en hou de adem in
- het hoofd uit het water liften, zal de benen laten zakken
- mogelijke varianten;
 - hoofd in het water en bellen blazen
 - boven water inademen, onder water uitademen
 - bal met hoofd voortduwen
 - hoofd uit het water en pingpongbal voortblazen
 - achteruit wandelen
- twee voorwaarden om te starten met het drijven op je buik
 1. kunnen drijven op je rug
 2. hoofd in het water durven houden
- let op je handensteun (onder je lichaam)

1

1 en

aanleren van schoolslag

speelse drijvormen



tips

- kwaldrijven
de voeten komen los van de grond, knieën gaan naar de borst
en neem de onderbenen vast met de handen
Door de kin naar de borst te brengen, zal je beginnen
schommelen zodanig dat je mond boven water komt
en je opnieuw kan inademen.

- wie kan van een kwal overgaan tot een zeester?

molen draaien

- de leerlingen staan afwisselend; rechtop, liggend
- de benen mogen eventueel op en neer bewegen

wie kan vanuit voorlingse drijfhouding tot ruglings draaien?

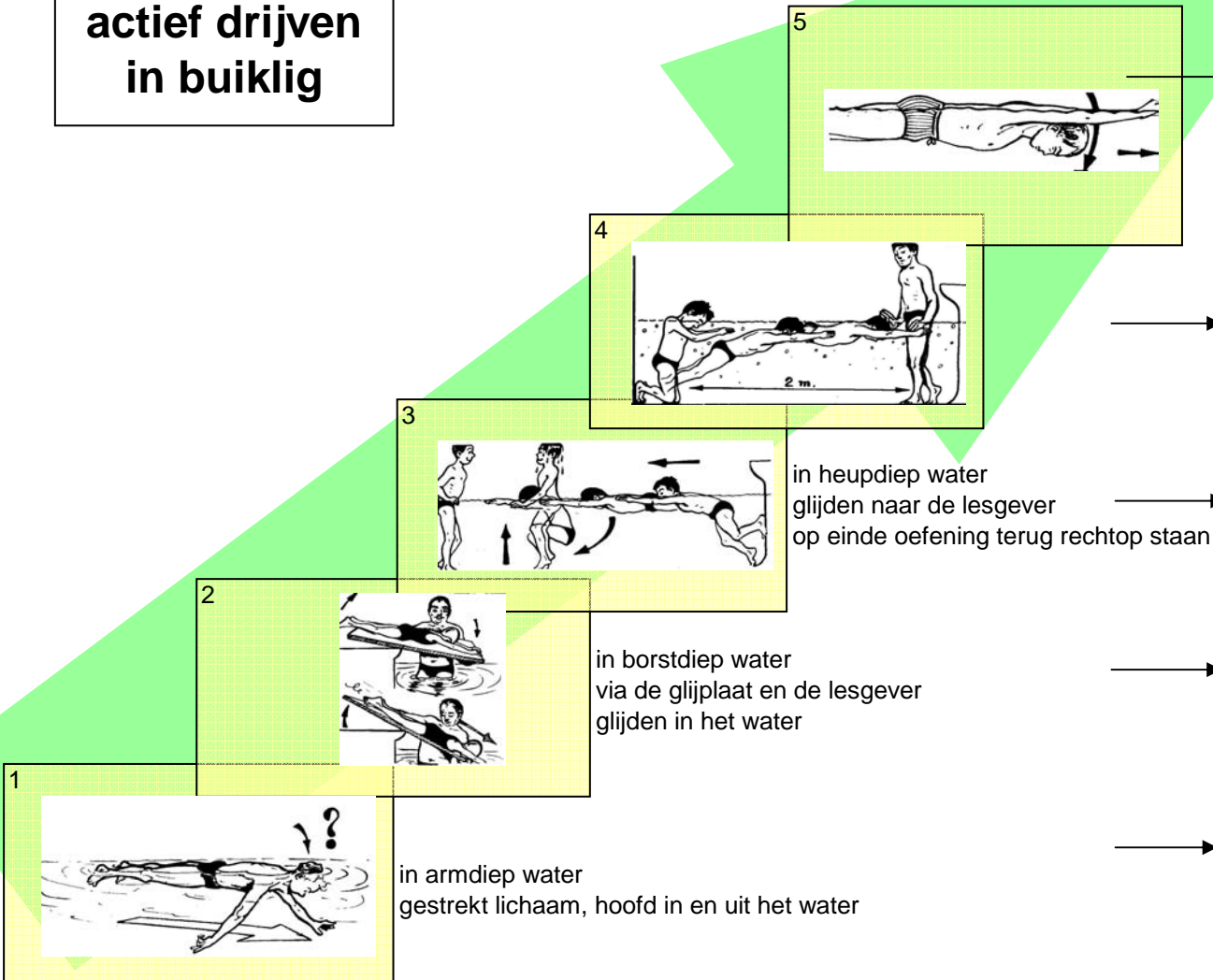
als je ruglings drijft, kan je ook zachtjes meewrikken
(als de handen naast het lichaam worden gehouden kunnen
je handen zwaaien. De hand gaat dan afwisselend weg van het
lichaam en naar het lichaam toe.)

- wie wordt getikt door de krokodil?

leerlingen die het hoofd onder water houden,
mogen niet getikt worden.

aanleren van schoolslag

actief drijven in buiklig



tips

stoot niet af met een slechte lichaamshouding onder water kan je uitblazen

drijf de afstand geleidelijk op tot 5m
de leerling mag bij de afstoot het lichaam niet naar boven gooien
bij voorkeur eerst met één voet afstoten en dan pas met 2

het is belangrijk om een vaste volgorde te gebruiken

1. diep inademen en mond dichthouden
 2. één been buigen tegen de muur plaatsen
 3. romp in het water, aangezicht in het water (goede houding)
 4. andere voet ook tegen de muur plaatsen
 5. zachtjes strekken van de benen (rustige afstoot)
- liefst tot een welbepaalde afstand (bv lesgever)

- ter kennismaking kan je de leerlingen eerst op het zitvlak laten glijden, vervolgens met de voeten eerst in rustig en tenslotte vanuit buiklig met de handen eerst (omwille van de veiligheid)

mogelijke varianten;

- hoofd uit het water en pingpongbal voortblazen
- boven water inademen, onder water uitademen
- gebruik een op en neergaande beenbeweging
- in elke hand een pingpongballetje en afwisselend de handen boven water brengen
- steun op één hand terwijl de andere hand boven water zwaait

n

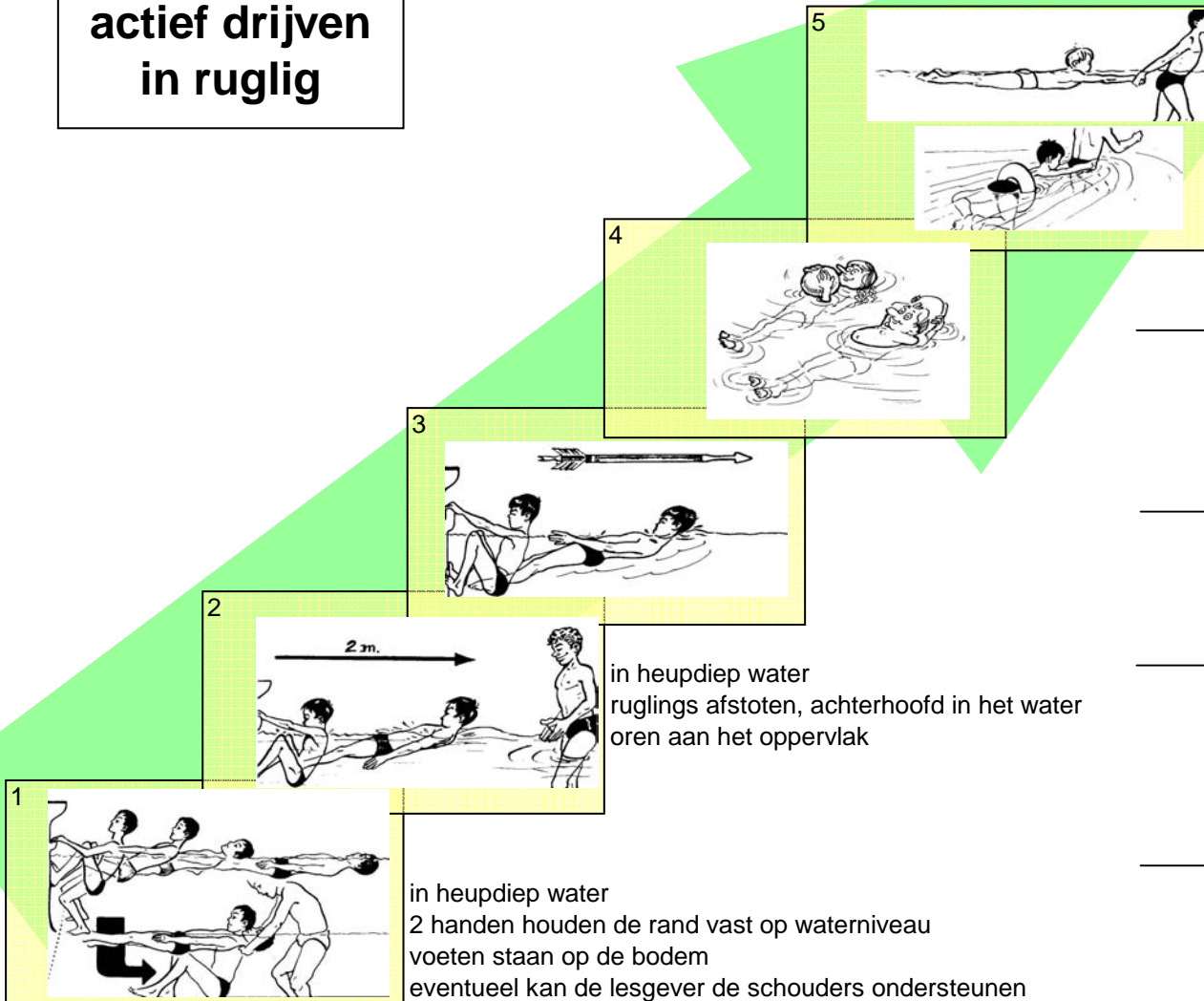
e

n

ait

aanleren van schoolslag

actief drijven in ruglig



1 in heupdiep water
2 handen houden de rand vast op waterniveau
voeten staan op de bodem
eventueel kan de lesgever de schouders ondersteunen

2 in heupdiep water
ruglings afstoten, achterhoofd in het water
oren aan het oppervlak

tips

- voorzien vrij snel voldoende speelse verplaatsingen
- werk ook snel in het diepe deel (bv met drijfmiddelen)
Dat maakt de overgang naar het diepe later eenvoudiger
- dolfijnsprongen
- van in het water door een hoepel duiken, voorwerpen opduiken
- handenstand in heupdiep water

indien kinderen niet durven om hun voeten tegen de muur te plaatsen, kan je hen twee plankjes geven. Eén onder elke arm of oksel. Schommel zachtjes en plaats de beide voeten gelijktijdig tegen de muur. Strek hierna zachtjes beide benen.

leer na de afstoot ook onmiddellijk hoe de kinderen hun voeten opnieuw op de bodem krijgen. Oefen daarom in het begin met de lesgever (of partner) op korte afstand verwijderd.

- breng kin tegen de borst en duw je armen naar het oppervlak
- benen zullen zinken, buig de benen tot je knieën onder lichaam komen, strek je tenen naar de bodem.

- wrikken met de handen naast het lichaam, maakt het drijven eenvoudiger

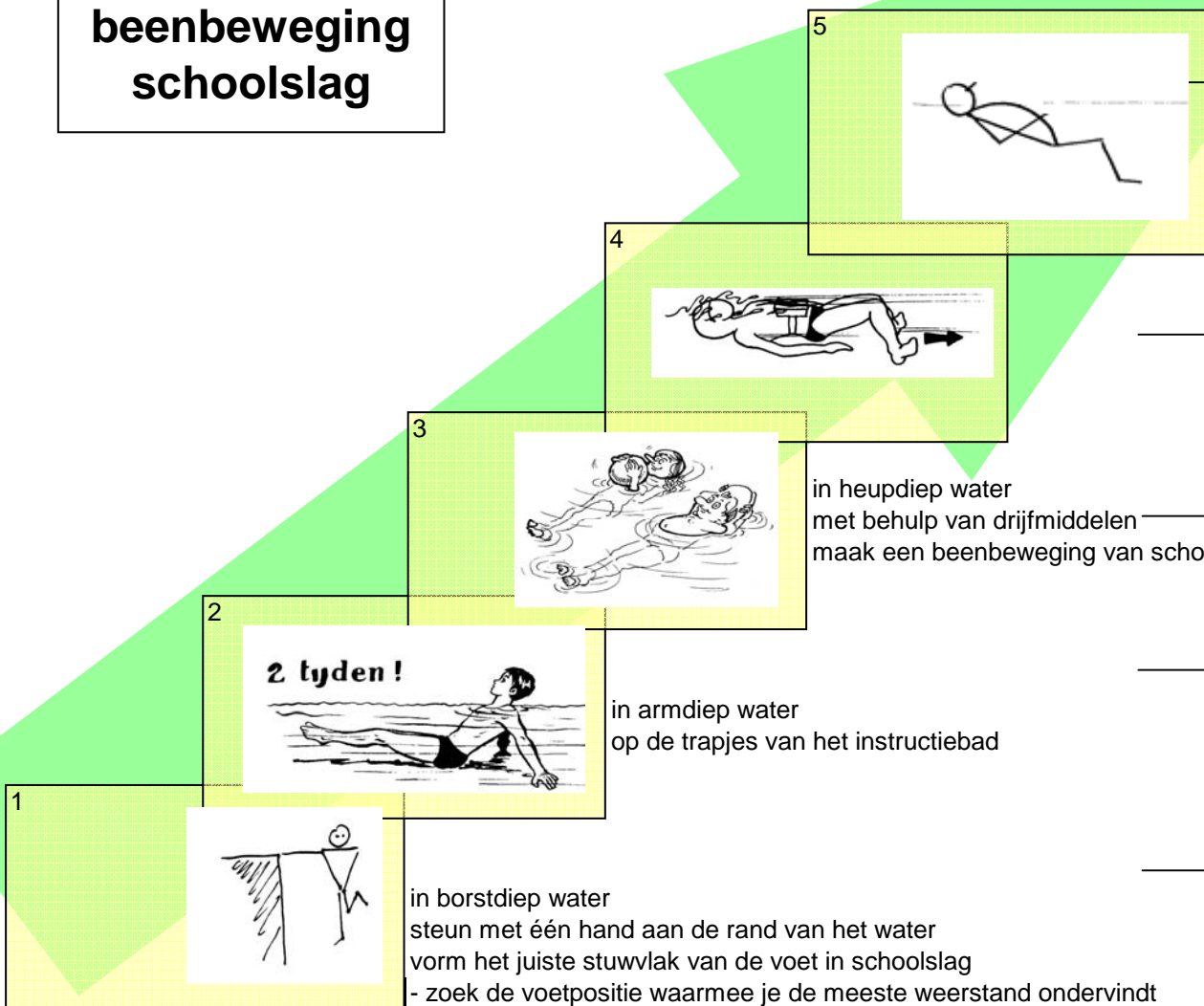
het is belangrijk om een vaste volgorde te gebruiken

1. handen nemen de rand vast
2. beide voeten net onder het watervlak plaatsen
3. zitvlak dicht tegen de muur houden
4. Armen strekken
5. diep inademen, mond dichthouden, achterhoofd in het water
6. handen loslaten, benen strekken en rustig wegglijden
7. handen naast het lichaam

n

aanleren van schoolslag

beenbeweging schoolslag



tips

- maak 5 beenbewegingen na elkaar
- buig voornamelijk het kniegewricht (slaapbenen)
- laat geen heupbuiging toe (knieën mogen niet uit het water komen hou de knieën laag)
- gebruik bij voorkeur onmiddellijk de juiste techniek (smalle knieën zo komen de hielen tijdens de stuwing breder dan de knieën)
- schoolslag vraagt geduld van de lesgever (en de leerlingen)
- de lesgever moet veel controleren en goed observeren
- het taalgebruik is steeds kindvriendelijk
- gebruik steeds dezelfde woorden (en beeldspraak)

bewegingsbeschrijving schoolslag

- buigen van de knieën (= laten vallen van de hielen = slaapbenen)
- als de voeten dicht tegen het zitvlak komen worden voeten opgetrokken tot krukten (tenen krullen naar het scheenbeen)
- cirkelvormige beweging; strek de benen breng de dijnen naar elkaar Voel de druk tegen de binnenkant van de voet en het onderbeen
- sluit de benen

- geef altijd een juiste demonstratie
- voet is gehoekt en opgetrokken tijdens duwen
- gebruik hiervoor de binnenkant van de voet en een deel van de voetzool



in heupdiep water
plankje voortduwen met de benen
schoolslag

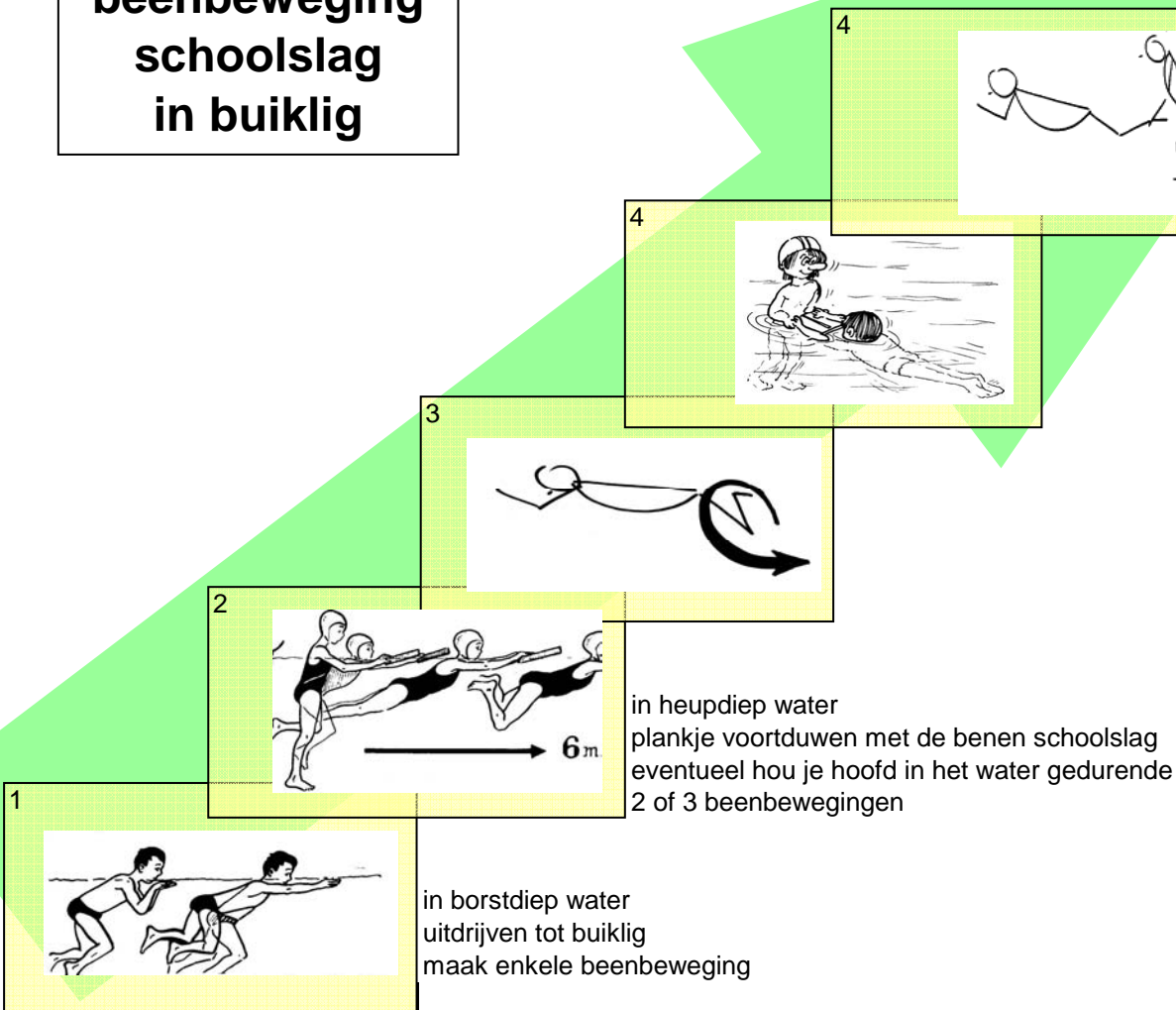
1)

)

11

aanleren van schoolslag

beenbeweging schoolslag in buiklig



tips

- laat de verschillende beenbewegingen niet te vlug elkaar opvolgen op die manier kunnen fouten gemakkelijker voorkomen.
- als het lichaam te vertikaal in het water ligt, gebruik drijfmiddelen of bekken naar het oppervlak te krijgen

- begeleid als lesgever de beenbeweging, zo voelt de leerling gemakkelijker de juiste voethouding aan
- gebruik niet te veel oefeningen ter plaatse. Ze geven een onjuist watergevoel

technische tips

- breng de hielen naar het zitvlak
- op het moment dat de hielen dicht bij het zitvlak zijn, krul je de tenen tot kapstokvoeten (kikker)
- rondjes maken met de benen (vliegtuig)
- sluiten van de benen en uitdrijven (boem)
- het einde van de beenbeweging is met een hogere snelheid, gebruik het letterwoord; Kro-Ko-Dil



- het gebruik van drijfmiddelen laat lang oefenen toe (automatiseren)
- neem het plankje ver genoeg van het hoofd, zo kan je kin nog steeds het water raken, je armen in het verlengde van het plankje (druk het plankje niet omlaag met je handen).
- leer kinderen ook vertrekken vanop de bodem, zo moeten ze niet steeds terugkeren naar de muur om af te stoten.

- oefen steeds met de schouders en de romp in het water
- we starten pas met het zwemmen in buiklig als de beenbeweging gekend is in ruglig.

1

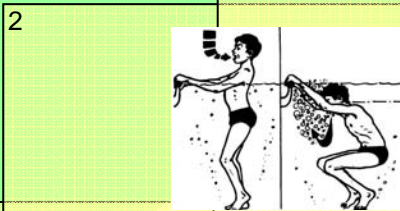
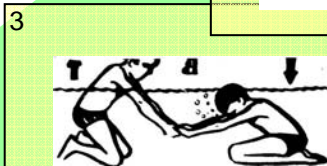
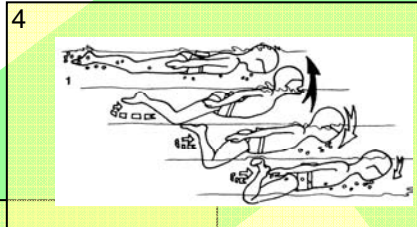
m

ien

1)

aanleren van schoolslag

ademhaling



in heupdiep water
per twee elkaar de hand geven
afwisselend boven en onder water

in borstdiep water
lichaam volledig onder water dompelen door te hurken
op het diepste punt volledig maar langzaam uitademen
je weer boven water trekken

in heupdiep water
leerling 1 werpt een ballon naar leerling 2
op het moment van de vluchtfase gaat leerling 2 onder water
en komt terug boven om de ballon op te vangen

tips

- schoolslag leren zwemmen met het hoofd boven water zal sneller afgewerkt zijn dan met een correcte ademhaling
- correct inademen vraagt tijd

timing van de ademhaling

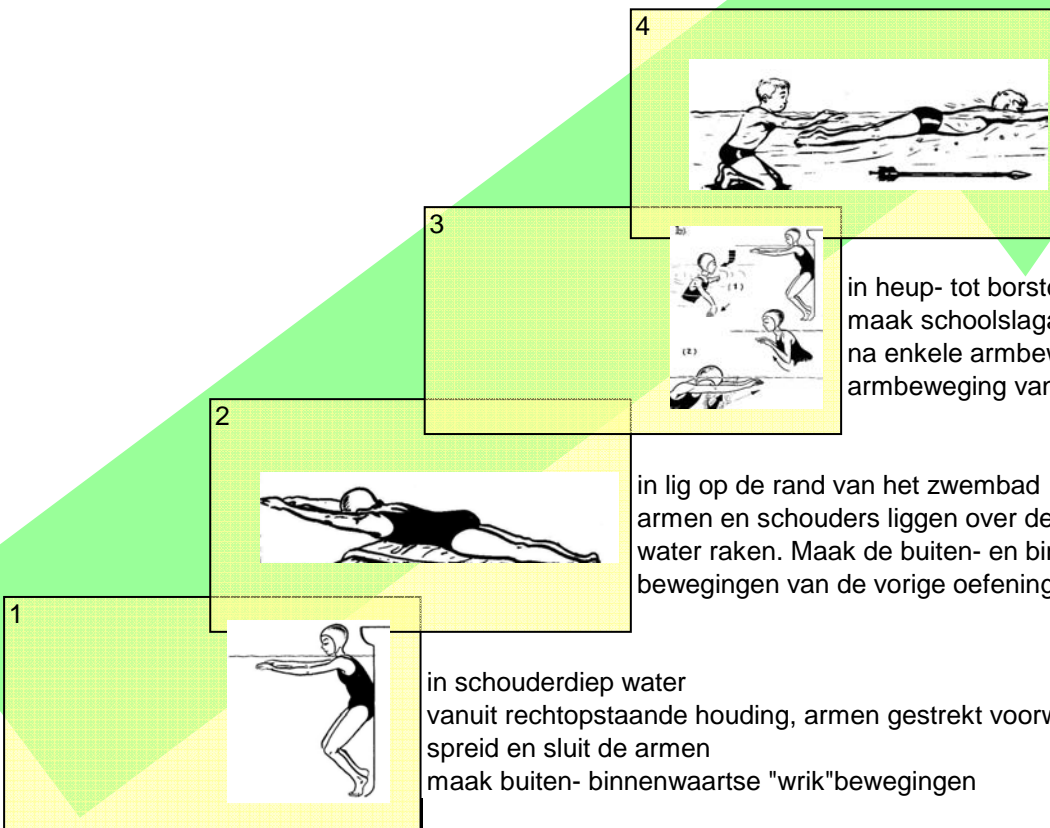
- probeer de beenbeweging te combineren met de ademhaling
- als de hielen naar je zitvlak komen, ga je het hoofd kantelen
- inademen als je hielen dicht bij je zitvlak zijn
- hoofd opnieuw in het water als de beenstuwing start

- het uitademen mag pas starten als je op het diepste punt bent.
- in 5 tellen langzaam uitademen
- als dat vlot gaat, verkort de inademtijd en verleng de tijd om uit te ademen

ler

aanleren van schoolslag

armbeweging schoolslag



in schouderdiep water
vanuit rechtopstaande houding, armen gestrekt voorwaarts
spreid en sluit de armen
maak buiten- binnenwaartse "wrik"bewegingen

in lig op de rand van het zwembad
armen en schouders liggen over de rand en kunnen het
water raken. Maak de buiten- en binnenwaartse
bewegingen van de vorige oefening

in heup- tot borstdiep water
maak schoolslagachtige armbewegingen
na enkele armbeweging kan je wandelen
armbeweging van schoolslag

tips

- kinderen hebben in de beginfase niet veel armstuwung

beeldspraak armbeweging schoolslag

- "pleintje rond - straatje in"
- "maak een ronde taart - snijd ze doormidden - en schuif de stukjes opzij."
- hou de ellebogen hoog en voel de druk op je voorarmen
- pink is hoog bij de start van de armbeweging
- rustig afzetten in pijl en 1 armbeweging maken (geen benen)
- vanuit hurkzit in heupdiep water of vanuit zit op het trapje
- deze oefening is ook mogelijk vanuit voorwaartse spreidstand
- hou je hoofd zoveel mogelijk in het water (niet inademen)
- maak de armbeweging niet te breed en te snel
- blijf voor het lichaam (schouders) met de handen
- na de armbeweging 1 tel uitdrijven
- deze oefening kan perfect worden uitgevoerd als de lesgever de handen vastneemt en de beweging begeleidt
- deze oefening kan ook als de leerling op een grotere drijfplank ligt. Zorg dat het plankje ter hoogte van de oksel komt, zo blijven de armen voor de schouders
- splits de buitenwaartse van de binnenwaartse beweging
 - buitenwaarts = de handpalm naar buiten (pink boven)
 - binnenwaarts = de handpalm naar binnen (pink naar bodem)
- varieer in ritme, snelheid en amplitude

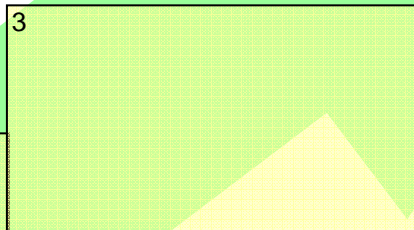
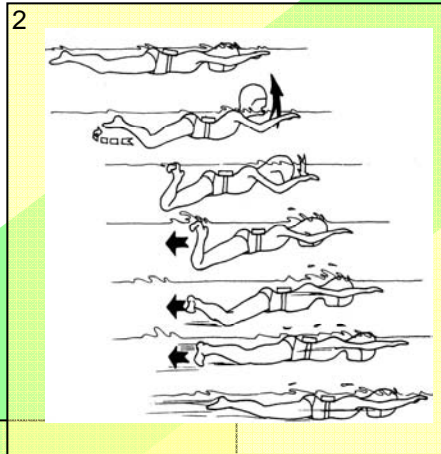
)

!r

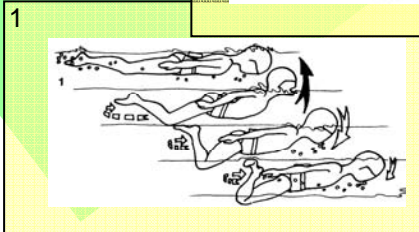
i)

aanleren van schoolslag

coördinatie schoolslag



handen op elkaar, maak de beenweging van schoolslag als je hielen naar het zitvlak komen, adem in op het zelfde moment ga de handen (nog steeds op elkaar) naar de het lichaam brengen. Als je stuwt met de benen ga je opnieuw de armen voorwaarts uitstreken.



deze oefening werd al bij de ademhaling geoefend het is belangrijk dat de timing van het inademen correct is.

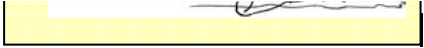
tips

- blaas je handen naar voor
- gedurende 10m ga je vorige oefening herhalen
- maar vanaf dan ga je ipv de handen op elkaar te houden, de armen spreiden
- de timing blijft exact dezelfde; als de hielen naar het zitvlak komen, gaat je hoofd uit het water en de armen spreiden als je stuwt met de benen, gaat je hoofd in het water en gaan je armen terug (onder water) naar voor

- de handen liggen gedurende de volledige oefening op elkaar
- gebruik ook het huiste ritme; de handen gaan traag naar het lichaam, maar gaan snel terug naar voor.
- indien deze oefening niet goed lukt, gebruik dan een plankje onder de handen (en breng het plankje naar het lichaam)

timing van de ademhaling

- probeer de beenbeweging te combineren met de ademhaling
- als de hielen naar je zitvlak komen, ga je het hoofd kantelen
- inademen als je hielen dicht bij je zitvlak zijn
- hoofd opnieuw in het water als de beenstuwing start



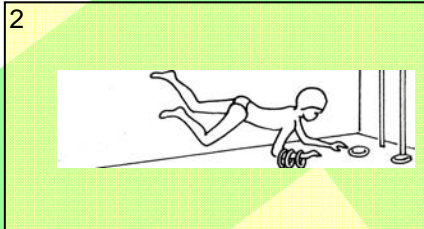
r

t

g

aanleren van schoolslag

uitbreiding schoolslag



onder water zwemmen

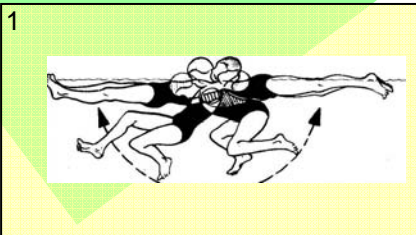
- mond is lichtjes geopend de leerling kan lucht naar buiten blazen

watertrappen

- benen gaan niet volledig sluiten zoals bij schoolslag maar blijven continu bewegen

variatie:

- plankje boven het hoofd houden
- handen rusten altijd op een bal
- laat leerlingen "haar wassen"
- ober spelen



vanuit ruglings schoolslag zwemmen
de kin tegen de borst brengen, het hoofd gaat hoog uit het water
de zwemmer komt even vertikaal
en gaat dan over naar voorlings schoolslag zwemmen

referentielijst

1. Nager - de la découverte à la performance, Patrick Schmitt, 1997
2. Zweminitiatie - ministerie van nederlandse Cultuur, 1969
3. Zwem ABC - Koninklijke Nederlandse Zwem Bond, 2002
4. Niveauezwemmen in het basisonderwijs - een methode van gedifferentieerd zwemonderwijs - NSVO 1992
5. Ontwikkeling van een testbatterij voor watergewenning, onuitgegeven scriptie van Ugent, Dieter Christiaens en Karolien De Saedeleer, 2002
6. The young swimmer, Jeff Rouse, 1997
7. zwemschool watergewenning ZIK, presentatie op dag van de trainer BLOSO, 2008