



BART SOONS, CARINE VERBAUWEN, PETER VAN GERVEN,
REINOUT VAN SCHUYLENBERGH

MET MEDEWERKING VAN



acco

Inleiding	8
Deel 1. Een nieuwe leerlijn zwemmen	9
Een overzicht	11
Drie bouwstenen	13
Drie vaardigheden	14
De eerste focus: doelmatig voortbewegen in het water	15
De vernieuwde zwembrevetten	16
Brede motorische vorming	16
Brevetten zwemveiligheid	16
De oefenstof in dit boek	18
Ordering van de oefeningen	18
Lessen opbouwen vanuit de fiches in dit boek	19
Deel 2. Oefenstof leren overleven	21
Evenwicht	22
Doelstelling uit een brevet	22
E1 Springen in (schouderdiep) water (afstoot bodem mag)	24
E2 Springen in diep water (geen afstoot)	26
E3 Springen in het water van op een hoogte (startblok)	28
E4 Stoppen en kantelen naar de rug (breedteasrotatie)	30
E5 Sterretje rug	32
E6 Kantelen naar de buik (breedteasrotatie)	34
E7 Sterren op de buik	36
E8 Afstoot stroomlijn	38
E9 Lengteasrotatie	40
E10 Kip aan het spit - 1 arm voor, 1 arm naast het lichaam - beide armen naast het lichaam	42
Verplaatsen	44
V1 Vuurtoren verticaal verplaatsen ter plaatse	44
V2 Watertrappen en 2x de dagen van de week opzeggen	46
V3 Verplaatsen op de rug	48
V4 Verplaatsen op de rug 6 m - 12 m	50
V5 Verplaatsen op de rug enkel met de benen - 12 m	54
V6 Verplaatsen op de rug enkel met de armen -12 m	56
V7 Verplaatsen op de buik 3 m	58
V8 Verplaatsen op de buik 6 m	60
V9 Verplaatsen op de buik 12 m - 25 m	62

Coördinatie	64
C1 Op de kant klimmen	64
C2 6x aquatisch ademen (3x traag – 3x snel)	66
C3 Door een hoepel zwemmen (hoepel op 2 m afstand van de muur, net boven het wateroppervlak)	68
C4 Onder een plank zwemmen	70
C5 Door een hoepel zwemmen (50 cm diepte)	72
C6 Ring opduiken	74
Deel 3. Aan de slag met de oefen fiches	77
Oefen fiches en clusters	79
Sprong in het water	81
Naar ruglig	81
Naar buiklig	81
Buiklig stroomlijn	81
Lengteasrotaties	81
Verticaal stuwen	82
Verplaatsen op de rug	82
Verplaatsen op de buik	82
Op de kant klimmen	82
Aquatisch ademen	82
Onderdoor duiken	82
Lesinhouden selecteren	83
Methode voor het selecteren van inhouden	83
Verdere uitwerking van de lessen	85
Voorbeeld lesinhouden	85
100 m brevetten en inleiding zwemslagen	88
Open water	89
Genormeerde zwemslagen	89
Lessen in parcoursvorm	91
Hulpmiddelen per thema	93
Evenwicht	93
Verplaatsen	95
Coördinatie	96
Tips bij het afnemen van brevetten	98
Elke opdracht heeft een vaste plaats	98
Geleidelijke opbouw	98
Samen oefenen	99
Huiswerk	99
Tot slot	101
Literatuur	101

Dankwoord

Graag willen we iedereen danken die bijgedragen heeft tot de realisatie van dit boek:

- de lesgevers zwem-s-cool GUSB en Filip Roelandt voor het helpen meedenken naar lesinhouden en leerlijnen
- de fotografen Bart van Eynde, Stefanie Roseeuw, Peter Van Hecke en Veerle Deno voor het fotomateriaal bij de lesfiches
- Vera Vandervelde voor de organisatie van de fotoshoot
- Noor, Sami, Elias, Daan, Maya, Lena, Charlotte, Lotte, Emma, Morris, Lien, Warre, Ellen, Oliver, Aurora, Elise, Nona, Floor en Marlies, de kinderen die de oefeningen hebben gedemonstreerd
- de VUB voor de terbeschikkingstelling van het nieuwe universitaire zwembad
- de stad Eeklo voor het gebruik van het nieuwe Verbauwenbad.

