



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

MET MEDEWERKING VAN



**acco**

## Inleiding

Kinderen van in het begin drillen om te zwemmen zoals competitiezwemmers, vertraagt hun leerproces. In het boek *Vaardig zwemmen* focussen we in de eerste plaats op het doelmatig voortbewegen in diep water zodat kinderen zo snel mogelijk zwembadveilig zijn. De oefeningen bouwen voort op de oefenstof uit de praktische gids *Wijs waterwennen* (Taets et al., 2015).

Dit boek is een toepassing van de concepten van de nieuwe leerlijn zwemmen. Centraal in die nieuwe leerlijn staat het ontwikkelen en verfijnen van motorische vaardigheden in het water, met veel aandacht voor veiligheid in en rond het zwembad. In *Een nieuwe leerlijn zwemmen, safe and simple* (Roelandt et al., 2014), wordt dieper ingegaan op de theoretische achtergrond van de nieuwe leerlijn. In *Vaardig zwemmen* ligt de nadruk op de praktische uitwerking ervan.

Het boek *Vaardig zwemmen* bestaat uit drie delen. In het eerste deel plaatsen we het boek binnen de nieuwe leerlijn zwemmen. Via een revolutionaire klasseringsmethode wordt de moeilijkheidsgraad van elke oefening bepaald. Dat zorgt ervoor dat het leerproces gestructureerd en stapsgewijs verloopt.

In het tweede deel vertalen we de theorie in praktijkgerichte oefeningen. Aan de hand van praktische oefen fiches streven we stap voor stap naar zwembadveiligheid. Elke fiche is voorzien van extra uitleg, aandachtspunten en tips voor de lesgever. De oefeningen zijn gekoppeld aan de nieuwe brevetten uitgegeven door het ISB, het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid.

Het derde deel omvat aanvullende tips voor de opbouw van de lessen, materialen, methodieken en technieken.

Wij wensen je veel lees- en vooral zwemplezier!

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

A young girl with a pink swim cap and a colorful floral swimsuit is floating in a swimming pool. She is looking directly at the camera with a slight smile. The water is clear blue, and there are reflections of palm trees on the surface. The top of the image has an orange scalloped border.

*Deel 1:  
Een nieuwe leerlijn  
zwemmen!*



## EEN OVERZICHT

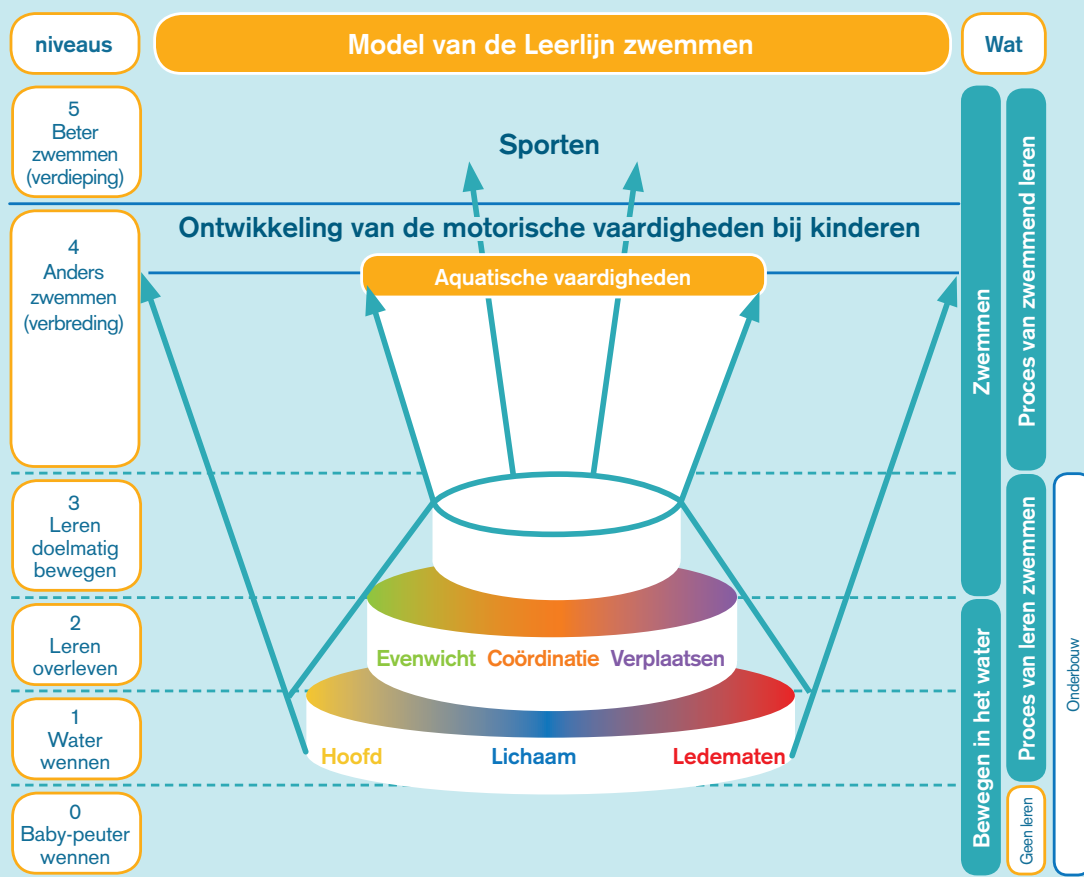
Zwemlesgevers weten dat het leerproces bij zwemmen in verschillende stadia verloopt. De klassieke leerlijn omvat drie fasen:

- van waterwennen
- via leren zwemmen
- tot zwemvervolmaking.

In de nieuwe leerlijn blijft de driedelige structuur behouden maar wordt er afgestapt van de traditionele nomenclatuur (Roelandt et al., 2014). De nieuwe leerlijn kent drie opeenvolgende fasen:

- van bewegen in het water
- via leren zwemmen (doelmatig leren bewegen in het water)
- tot zwemmend leren.

Met die indeling behouden we de herkenbaarheid voor hen die vertrouwd zijn met de traditionele opbouw, maar leggen we nieuwe accenten, zoals doelmatig leren bewegen in het water. We komen hier verder nog op terug.



**Figuur 1.** Model van een nieuwe leerlijn zwemmen (Roelandt et al., 2014).

In de fase 'bewegen in het water' kan het kind nog niet zwemmen. Als het kind deze fase succesvol doorlopen heeft, heeft het wel de noodzakelijke basis voor het latere 'leren zwemmen'. Die eerste fase vormt de basis van de leerlijn. We onderscheiden drie niveaus:

- baby- en peuterwennen als voorbereidend niveau, waarbij vertrouwen ontwikkeld wordt
- waterwennen, waarbij de bouwstenen voor het aquatische bewegen vooral in het ondiepe deel van het zwembad worden ontwikkeld
- leren overleven, waarbij aquatische vaardigheden in het diepe deel van het zwembad worden ontwikkeld.

Die onderbouw (die wordt vergeleken met een bruidstaartachtig model) leidt tot het doelmatig leren bewegen in het water, een belangrijk stadium in het proces van leren zwemmen. Tot voor kort werd dat proces opgedeeld in twee delen: watergewenning en leren zwemmen. Nu omvat dat proces drie niveaus (figuur 2):

- waterwennen
- leren overleven
- doelmatig leren voortbewegen.

Figuur 2 illustreert hoe die extra stap ingevuld wordt door oefenstof te combineren waarbij elementen van zowel aquatisch ademen, stuwing als ligging aan bod komen. We spreken in deze fase nog niet over gereguleerde zwemtechnieken uit de competitie, maar wel over levensbelangrijke overlevingsvaardigheden. Kinderen die deze fase met succes doorlopen, kunnen leren om zich op een doelmatige manier voort te bewegen in het water en zijn zelfredzaam in het zwembad. Deze eerste tussenstap is een belangrijk moment in het zwemonderwijs. 'Doelmatig voortbewegen in het water' is dan ook de eerste focus.



**Figuur 2.** De nieuwe leerlijn zwemmen: van twee naar drie niveaus.

De leerlijn mag hier niet stoppen en gaat verder naar een tweede focus. De competitiezwemclub zal hier allicht kiezen om de gereguleerde zwemslagen aan te leren en te ontwikkelen, terwijl een triatlonclub eerder zal focussen op crawl en het openwaterzwemmen. Daarin kunnen organisaties eigen accenten en doelstellingen ontwikkelen. Verbreding en verdieping vormen de laatste clusters van de leerlijn en bieden kinderen de kans om zwemmend te leren.

Dit boek beschrijft de opbouw vanaf het waterwennen naar de eerste focus. 'Watersafety' of veiligheid op en rond het water is een relatief nieuw begrip in het leerproces. Het vertaalt de zorg van de ouders en staat hoog aangeschreven in vele internationale zwemprogramma's.

## Drie bouwstenen

Om de classificatie van oefenstof eenvoudig en toch volledig te maken, gebruikt de nieuwe leerlijn drie lichaamszones, die verwijzen naar de drie fundamentele bouwstenen:

- het hoofd, met een link naar aquatisch ademen
- de romp, met een link naar een correcte ligging in het water
- de ledematen, met een link naar een efficiënte stuwving in het water.

Die drie lichaamszones gebruiken we niet alleen in de basis, maar ze blijven in het volledige leertraject een belangrijke rol spelen. Ze zijn zo fundamenteel dat we ze **bouwstenen** noemen. Bij de allerkleinsten bieden we oefeningen aan die rond één bouwsteen werken. In de volgende paragrafen gaan we dieper in op elk van die bouwstenen.

## Het hoofd

Het hoofd in het water brengen is voor een jong kind niet evident en vraagt gewenning:

- **Inademen** onder water gaat niet. In een eerste reflex houdt het kind de mond dicht en blokkeert het de ademhaling. Geleidelijk aan leert het kind dat het onder water de mond kan openen en kan uitademen.
- Het water vervormt het zicht en de zichtbaarheid. In een eerste reflex knijpt het kind de ogen dicht, maar wanneer het kind de **ogen** opent, merkt het dat het kan kijken onder water. Het ziet er allemaal wat anders uit en het voelt wat raar aan, maar oriënteren lukt perfect. Als een kind boven water komt, heeft het de gewoonte om het water uit de ogen te wrijven. Tijdens het zwemmen is dat hinderlijk.
- De **oren** lopen vol. Veel zwemmers denken er niet eens over na dat er water in de gehoorgang komt. Toch zien we tijdens het waterwennen vaak kinderen die hun hoofd wel in het water durven te leggen, maar de oren nog even angstvallig boven water houden.
- Sommige mensen voelen zich ongemakkelijk als hun **haar** nat wordt.

## De romp

De mens is voorbeschikt om verticaal voort te bewegen (lopen, springen ...). Maar in het water is net een **horizontale ligging** van belang om een goede stroomlijn te verzekeren. Door de opwaartse drukkracht van het water lijkt het alsof de zwemmer haast gewichtloos is. **Rotaties** verlopen veel vrijer in het water, een voorwaartse rol op het land kan veel

pijnlijker aflopen dan dezelfde rol in het water. Toch zullen kinderen, zelfs als ze al hebben leren rollen, dat niet onmiddellijk in het water doen. Een laatste factor is dat de romp ook **waterweerstand** ervaart. Die weerstand ligt vele keren hoger dan de luchtweerstand waarmee mensen doorgaans te maken krijgen, waardoor voortbewegen in het water veel trager verloopt dan op het droge.

## De ledematen

Op het land gebruiken we onze onderste ledematen om ons voort te bewegen, in het water gebruiken we zowel arm- als beenbewegingen om ons te verplaatsen. Bovendien zijn onze ledematen gewoon om vaste steunpunten te hanteren, maar die ontbreken in het water. Hoewel we in het water waterweerstand ervaren, is het toch essentieel om die waterweerstand te leren gebruiken om vooruit te komen. Daarbij moeten we leren hoe de voeten en handen het best tegen het water worden afgezet om te **stuwen**.

## Drie vaardigheden

De nieuwe leerlijn zwemmen start met het oefenen van de bouwstenen. Het heeft geen belang welke bouwsteen eerst aan bod komt, als ze maar alle drie voldoende aan bod komen vooraleer de tweede stap wordt gezet. In die volgende stap worden twee bouwstenen met elkaar gecombineerd. Wanneer twee bouwstenen in eenzelfde oefening aan bod komen, krijgen we een moeilijkere oefening. De oefenstof komt bijgevolg op een hoger niveau; een stapje dichterbij de eerste focus 'zwemmen'. Bij het combineren van bouwstenen wordt niet langer gesproken over bouwstenen of lichaamsdelen, maar over vaardigheden. Er bestaan drie soorten vaardigheden:

- evenwicht
- verplaatsen
- coördinatie.

We geven hierna wat meer informatie over elk van die vaardigheden.

### Evenwicht

Wanneer het kind de bouwstenen **hoofd en romp** beheerst, kunnen oefeningen rond **drijven** aangebracht worden. Door het lichaam en het hoofd in het water te leggen ontstaat die mogelijkheid. In het begin kan het kind eenvoudig en ter plaatse drijven, maar uiteindelijk ook in beweging en in combinatie met ademhaling. De ledematen stuwen nog niet maar helpen geleidelijk aan wel met **stroomlijnen**.

Het evenwicht herstellen in het water gebeurt passief en door kleine correcties te maken. Door **rotaties** te gebruiken kan het kind ook het evenwicht herstellen of bewust verstoren.

### Verplaatsen

Wanneer het kind de bouwstenen **romp en ledematen** beheerst, kunnen verplaatsingen ontstaan. Door het lichaam horizontaal te houden en met de ledematen te stuwen, kan het kind eenvoudige verplaatsingen op de rug of in hondjesslag uitvoeren. Het hoofd gaat nog niet volledig onder, al kan dat na een tijd wel eens gebeuren.



## Coördinatie

Wanneer het kind de bouwstenen **hoofd en ledematen** combineert, ontstaat coördinatie. De armen helpen het hoofd om te komen ademen, arm- en beenbewegingen kunnen geoefend worden in combinatie met ademhaling en het kind kan gericht onder water naar voorwerpen duiken. De romp kan hierbij voorlopig nog ondersteund worden met drijfmid-delen of de romp kan in verticale houding zijn.

## De eerste focus: doelmatig voortbewegen in het water

Zodra het kind de drie bouwstenen succesvol kan combineren, kan het de eerste focus bereiken. Die eerste focus noemen we: doelmatig voortbewegen in het water.

Vandaag promoot de nieuwe leerlijn zwemmen niet langer het gebruik van het klassieke 25 m brevet waarin enkel een verplaatsing wordt gevraagd. Watersafety wordt als eerste focus naar voren geschoven en bestaat uit tal van vaardig-heden.

Schematisch worden de bouwstenen voorgesteld in een cirkel (figuur 3). Op die manier kunnen alle bouwstenen elkaar raken. De drie bouwstenen bevinden zich in de buitenste schil. We illustreren dat met de drie hoofdkleuren: geel, blauw en rood. In de tweede schil combineren we twee onderliggende bouwstenen met elkaar en oefenen we een vaardig-hed. We naderen iets meer het doel van het leerproces. In de figuur is dat herkenbaar met de mengkleuren: groen, oranje en paars. Wanneer ten slotte de drie bouwstenen in één oefening samen aan bod kunnen komen, bereiken we het centrum van de cirkel. De drie bouwstenen succesvol kunnen combineren, is de eerste focus van de nieuwe leerlijn zwemmen: doelmatig voortbewegen in het water wordt mogelijk.

Het geven van een kleur klasseert een oefening duidelijk en overzichtelijk binnen die cirkels. We zien onmiddellijk of een oefening tot het 'waterwennen' (eerste schil - geel, rood of blauw) dan wel tot het niveau 'leren overleven' behoort (tweede schil - oranje, paars of groen). Om die reden krijgen alle oefeningen in dit boek een **kleurcode** die overeen-komt met de vaardigheid die in de oefening het meest aan bod komt.



**Figuur 3.** Bouwstenen van het leren zwemmen (Roelandt et al., 2014).

## DE Vernieuwde Zwembrevetten

### Brede motorische vorming

Terwijl de meeste sportclubs zich beperken tot die vaardigheden die nodig zijn voor het uitvoeren van de specifieke sportdiscipline, is het doel van bewegingslessen bij jonge kinderen hun motorische rijkdom te vergroten. Concepten zoals Multimove voor kinderen en de Bewegingsschool van Rousseaux onderstrepen het belang van het evenwichtig en gevarieerd aanbrenge van bewegingsvaardigheden.

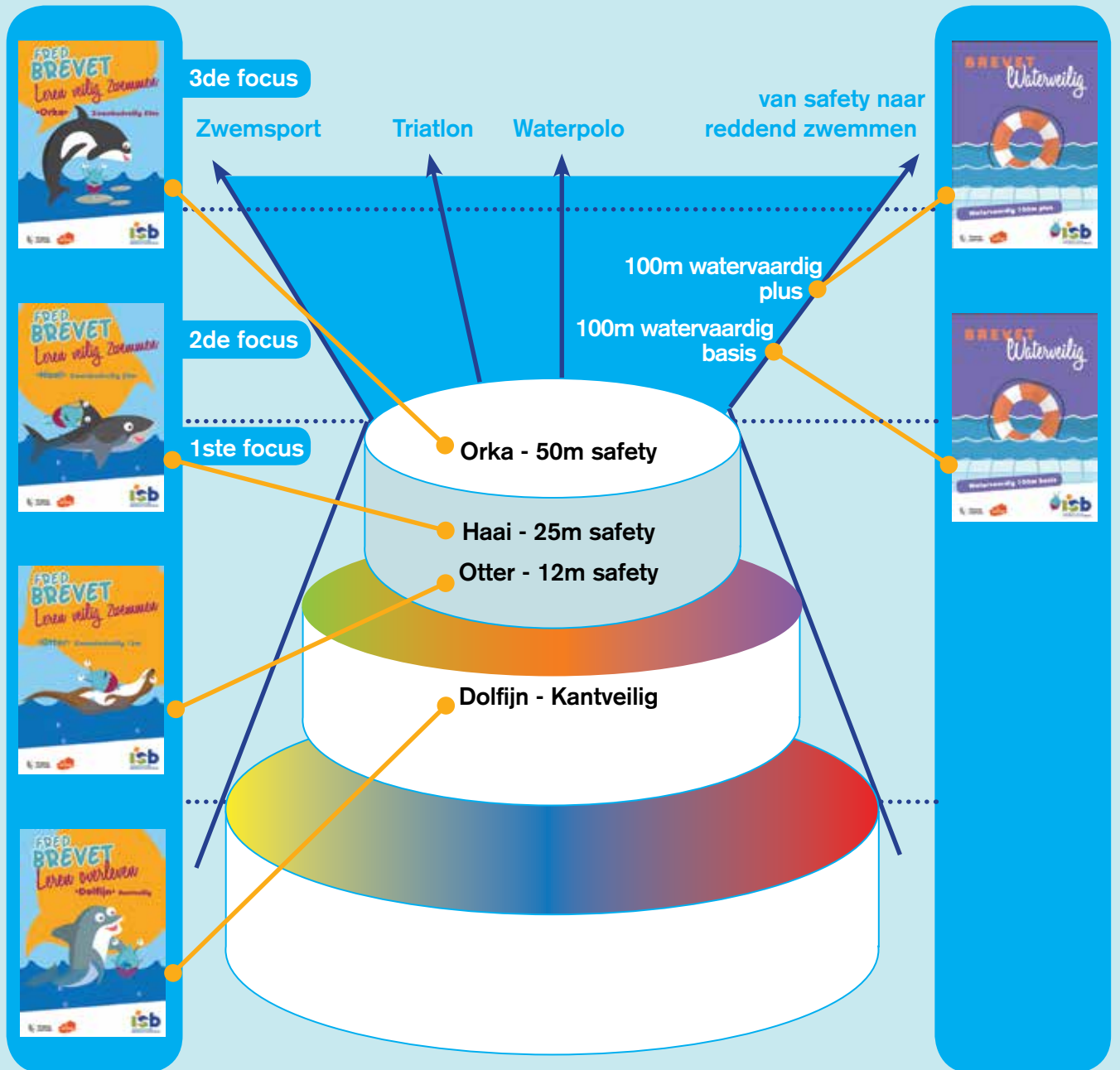
Het uitlokken en aanwenden van bewegingsvaardigheden mag zich, zeker bij peuters en kleuters, niet beperken tot activiteiten op het droge. Ook in het water moeten bewegingsvaardigheden gestimuleerd worden. Vaardigheden die geoefend worden tijdens het proces van leren zwemmen, vormen een noodzakelijk fundament voor het aanleren van de gestructureerde zwemslagen in de zwemsport, maar zijn ook de basis voor andere watersporten (triatlon, reddend zwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen en openwaterzwemmen).

### Brevetten zwemveiligheid

Gebaseerd op de nieuwe leerlijn zwemmen, werden er nieuwe zwembrevetten ontwikkeld ([www.zwembrevetten.be](http://www.zwembrevetten.be)). Figuur 4 geeft de opbouw van de brevetten weer.

In het verleden werden brevetten uitsluitend opgebouwd door een toename van de afstand. Vanuit het standpunt 'watersafety' pleiten onderzoekers ervoor om het zwemonderricht te baseren op de oorzaken van verdrinking. Stallman et al. (2008) publiceerden een studie naar de oorzaken van verdrinking. De primordiale elementen blijken te zijn: te water gaan, zwemmen op de buik en op de rug, ontspannen ademhalen, draaien en keren.

Op basis van die bevindingen werd aan de VUB een **gecombineerde zwemtest** ontwikkeld (Soons et al., 2013). Uit de verdere ontwikkeling van die test ontstonden een aantal nieuwe zwembrevetten. De brevetten '**kantveilig**' (dolfijn) en '**leren veilig zwemmen**' (otter, haai en orka) bevatten gecombineerde zwemproeven waarmee een brede waaier van vaardigheden worden geëvalueerd. De brevetten '**waterveilig**' bouwen daarop verder, met langere afstanden en moeilijkere skills. Zo wordt de zelfredzaamheid in het water stelselmatig versterkt en bovendien ontstaan gevarieerde inhouden voor een stimulerende leeromgeving. Daarmee volgen deze brevetten de recentste wetenschappelijke inzichten over de ontwikkeling van motorische competenties en de preventie van verdrinkingsongevallen (WHO, 2014).



Figuur 4. Brevettenstructuur.

## DE OEFENSTOF IN DIT BOEK

### Ordering van de oefeningen

De oefenstof in dit boek focust op de inhoud van de brevetten 'kantveilig' (dolfijn) en 'leren veilig zwemmen' (otter, haai en orka). Die oefenstof bereidt ook voor op de waterveiligheidsbrevetten (watervaardig 100 m), waarop we in deel 3 vooruitblikken.



**Figuur 5.** Brevetten 'leren veilig zwemmen' en 'waterveilig'.

De oefenstof in het boek is **geordend per vaardigheid en per thema**, dus niet per brevet. Het brevet waarin de doelstelling aan bod komt, staat wel telkens vermeld. De oefeningen staan ook **geordend volgens moeilijkheidsgraad**, volgens dezelfde methode die gebruikt werd om de brevetten samen te stellen en die al gebruikt werd in het boek *Wijs waterwennen*. Van elke oefening werd met behulp van een vragenlijst de moeilijkheidsgraad bepaald zodat iedere oefening aan dezelfde indelingscriteria voldoet (100% komt overeen met doelmatig voortbewegen in het water in al zijn facetten). De begeleider zal echter altijd individuele verschillen opmerken tussen leerlingen.

Een belangrijke basisfilosofie in de nieuwe leerlijn is dat oefeningen slechts zelden één specifiek thema aan bod laten komen. Geleidelijk aan worden **oefeningen moeilijker** en **combineren ze meerdere bouwstenen of vaardigheden**. De indeling geeft een logische ordening en geeft aan welk aspect het meest benadrukt wordt per oefening. Dat is nodig om de verschillende thema's te behandelen en geen aspecten over te slaan. Dichter bij het doelmatig voortbewegen zal alles meer gecombineerd worden en vervagen de grenzen tussen de thema's.

## Lessen opbouwen vanuit de fiches in dit boek

Voor een suggestie van de manier waarop verschillende thema's in eenzelfde leerperiode aan bod kunnen komen, zijn de **brevetten een leidraad**. De oefeningen uit de brevetten zijn echter geen eindstadium. Bij de opmaak van de brevetten is er steeds een selectie van vaardigheden gemaakt. Het evalueren en testen zou anders te lang duren.

Voor de **opbouw** van lessen, in gedifferentieerde klasgroepen, zal de lesgever per thema aan de slag moeten gaan. In de praktijk zullen sommige leerlingen bijvoorbeeld oefenen op springen in het water, terwijl andere leerlingen al oefenen op springen in het water van op een hoogte. De lesgever zal voortdurend moeten herhalen of mogelijk zelfs teruggrijpen naar een vorige oefening. Ook kan vooruitgewerkt worden naar volgende oefeningen.

Daarom is in dit boek gekozen voor een ordening per thema. Uitgaande van de doelstellingen per brevet, stellen we steeds drie opbouwen voor en geven we extra tips. Op die manier komen veel meer vaardigheden aan bod. We raden dan ook aan de **verschillende leerlijnen te behandelen** en zich niet te beperken tot het behalen van het volgende brevet.

In het derde deel wordt een voorbeeld uitgewerkt van hoe je met de fiches aan het werk kan om de lessen rijk te vullen. Daarbij kan je vertrekken vanuit de doelstellingen van het volgende brevet en deze fiches gebruiken. Daarnaast kan de lesgever ook aanvullen door oefeningen van de vorige fiches te herhalen en oefeningen van de volgende fiches al voor te bereiden.

De lesgever die naast de doelstellingen van het brevet van zijn groep voortdurend herhaalt wat kinderen al kunnen en vooruitblijkt op wat er komt, zal geen struikelblokken ervaren. De thema's staan dus steeds samen geordend, als een uitnodiging om niet enkel aan één brevet te werken, want zelfs om rond één brevet te werken moet je verschillende fiches gebruiken. In dit boek hebben we niet gekozen voor enkelvoudige leerlijnen maar hebben we alles verweven tot een geheel met veel facetten. We hebben gekozen voor **Vaardig zwemmen**.

