

Voorbeeld E-books



Leer uw kind zelf zwemmen



- ★ Met veel informatie over het Zwem-ABC
- ★ Oefeningen met en zonder materialen
- ★ Een overzicht van alle oefenuurtjes in Nederland
- ★ Handig lesschema voor het A-, B- en C-diploma

Voorbeeld E-books

Voorwoord

Al jarenlang leren kinderen technieken om op een veilige manier te kunnen zwemmen. Vanaf ongeveer het 4^e levensjaar worden de aspirant-zwemmertjes op de wachtlijst geplaatst, waar na enkele maanden het avontuur kan beginnen. En dat kan beste spannend, maar ook erg leuk zijn! Want welk kind verheugt zich nu niet op spelletjes in het water, andere kinderen of de meester nat spetteren en uiteindelijk net zo goed kunnen zwemmen als papa of mama? Een echt avontuur dus! of toch niet?

Voor de ouders/verzorgers van deze zwemmertjes breekt een drukke tijd aan. Vanuit school gelijk door naar het zwembad, daar een tijd wachten in een (vaak) te kleine omkleedruimte en als het tegenzit een kind dat überhaupt weinig zin heeft om te gaan zwemmen.

En dan hebben we het nog niet eens gehad over de kosten. Want veel ouders komen al jarenlang wekelijks naar de zwemlessen en dit lijkt alsmat duurder te worden. Met meerdere kinderen ben je dus ook een klein fortuin kwijt. En is dat alles u wel waard?

Uiteraard zeggen wij uitbundig JA! En eigenlijk weet u het zelf ook wel. Want in Nederland hebben we gewoon veel sloten, plassen, meren, een zee en vele (openlucht) zwembaden, en het zou zonde zijn om hier niet van te kunnen genieten. Dit geeft natuurlijk ook een risico: want nog steeds vinden er veel te veel verdrinkingen plaats. Leren zwemmen is dus simpelweg het investeren in uw kinderen en kan gelukkig ook op een leuke manier.

Te lang op zwemles

Wat de reden ook is, kinderen kunnen nu eenmaal lang op zwemles zitten. Veel met uw kinderen gaan zwemmen kan dan een belangrijke oplossing zijn en ervoor zorgen dat uw kind sneller de technieken aanleert, nog zwemveiliger wordt en meer plezier aan de zwemlessen beleeft.

En als u toch aan het zwemmen bent, kunt u net zo goed de oefenstof van de zwemles met uw kind herhalen. Hierbij hoeft u geen expert te zijn, maar het vraagt wel enige kennis. Helaas is er over het “zelf zwemles geven” weinig literatuur beschikbaar. Tenminste niet voor mensen die hier geen hele studie over willen volgen, maar wel meer over dit onderwerp willen weten. Omdat we u hierbij graag willen ondersteunen, hebben wij geprobeerd onze opgedane kennis en ervaringen in dit E-book te verwerken.

Zo kunt u op veilige en verantwoorde manier met uw kind gaan oefenen en het zwemtraject in sterke mate bevorderen.

Voorbeeld E-books

Inhoudsopgave

Even voorstellen	blz. 5
1. Waarschuwing veiligheid!	blz. 7
2. Richting een zwemdiploma	blz. 8
2.1 Zwembad, zwemvereniging of zwemschool	blz. 8
2.2 Type zwemdiploma's	blz. 9
2.3 Niveaus en eindnormen	blz. 10
2.4 Eindnormen verschillende zwemdiploma's	blz. 11
2.5 Na de zwemdiploma's	blz. 16
3. Mogelijkheden om zelf te oefenen	blz. 17
3.1 Recreatief zwemmen	blz. 17
3.2 Banen zwemmen	blz. 17
3.3 Oefenuurtje	blz. 18
3.4 Thuis oefenen	blz. 18
4. Ter voorbereiding	blz. 19
4.1 Kies een geschikte locatie	blz. 19
4.2 Uw kind aan het oefenen krijgen	blz. 20
4.3 Materialenlijst	blz. 23
4.4 Gebruik van dit E-book	blz. 27

Voorbeeld E-books

Deel 2: Aan de slag

5. Handig om alvast te weten	blz. 29
5.1 Wat is stuwkracht?	blz. 29
5.2 Het aanleren van bewegingen	blz. 31
5.3 Een beweging aanleren in het water	blz. 32
5.4 Basiselementen	blz. 33
5.5 Volgorde aanleren zwemslagen	blz. 35
6. Zwemslagen uitgelegd	blz. 36
6.1 Watergewenning	blz. 37
6.2 Drijven op de buik	blz. 40
6.3 Drijven op de rug	blz. 49
6.4 Borstcrawl	blz. 57
6.5 Rugcrawl	blz. 73
6.6 Enkelvoudige Rugslag	blz. 88
6.7 Schoolslag	blz. 106
7. Overige onderdelen	blz. 128
7.1 Drijven	blz. 128
7.2 Duiken en de startsprong	blz. 130
7.3 Onder water zwemmen	blz. 131
7.4 Watertrappen	blz. 132
7.5 Hoekduik	blz. 133
7.6 koprool	blz. 134
7.7 Hurksprong	blz. 134
7.8 Draaien	blz. 134
7.9 kleding-zwemmen	blz. 135
7.10 overige onderdelen	blz. 137

Voorbeeld E-books

8. Veel voorkomende zwemproblemen	blz. 140
9. Zwemlesschema A-B-C	blz. 143
10. Een levenlang blijven zwemmen	blz. 151
11. Hulp nodig?	blz. 152
Afsluiting	blz. 153
Bijlage 1: Zwemangst	blz. 154
Bijlage 2: Thuis oefenen	blz. 156
Bijlage 3: Overzicht eisen verschillende zwemdiploma's	blz. 160
Bijlage 4: Overzicht 'oefenuurtjes'	blz. 164
Bijlage 5: Extra informatie over zwemles en de zwemslagen	blz. 169
Bijlage 6: Disclaimer en copyright	blz. 170

Voorbeeld E-books

3. Mogelijkheden om zelf te oefenen

Gelukkig is Nederland rijk aan water en is het dus heel goed mogelijk om zelf met uw kind te gaan oefenen. U zult misschien even moeten zoeken naar een geschikte locatie; maar wanneer u deze heeft gevonden, kunt u direct aan de slag gaan. Ook is het natuurlijk mogelijk om tijdens uw vakantie met uw kind te gaan oefenen.

Nederland telt tussen de 600 en 700 zwemaccommodaties. Van kleine baden in particuliere zwemscholen tot de grote plaatselijke zwembaden. Elk van hen heeft baden in verschillende groottes en met verschillende eigenschappen. Ook hanteren deze baden niet altijd dezelfde regels betreffende het oefenen met of zonder drijfmiddelen. Het is dus altijd handig om de gewenste locatie nader te onderzoeken.

3.1 Recreatief zwemmen

Zelf zwemles geven kan het beste tijdens het recreatieve zwemmen. Verstandig is wel om een rustig moment te kiezen, zodat uw kind de ruimte heeft om zijn of haar zwemslagen te oefenen. Ook de vele afleidingen die een zwembad kan bieden, zoals een stromende glijbaan of speelmaterialen, kunnen ervoor zorgen dat uw kind niet wil oefenen. Uiteraard zijn hier oplossingen voor mogelijk zoals het oefenen in een rustiger gedeelte, de speeltjes uit het zicht houden of nog beter.. werken met beloningen! Eerst een kwartier oefenen, dan een kwartier met de leuke attributen spelen.



Tijdens het recreatieve zwemmen moet uw kind bij de meeste zwembaden zwembandjes om. Dit hoeft op zich geen probleem te zijn en bied zeker mogelijkheden om de zwemvaardigheden te oefenen. In dit E-book hebben we dan ook rekening gehouden met het aanleren en/of verbeteren van de zwemslagen wanneer kinderen zwembandjes om hebben.

3.2 Banen zwemmen

Om zelf te oefenen denkt niet iedereen aan banen zwemmen, aangezien dit vaak een activiteit voor volwassenen is. Maar het kan wel degelijk helpen bij het opbouwen van de conditie en de voortstuwing. In weinig zwembaden zal uw kind echter zonder A-diploma met het banen zwemmen mee mogen doen; maar voor kinderen met een A-diploma op zak geldt vaak een uitzondering.

U kunt dus meestal wel met uw kind de afstand voor het B- of C-diploma oefenen, wat een belangrijke vereiste is richting het afzweemmoment. En zelf krijgt u hier natuurlijk ook een betere conditie van.

Voorbeeld E-books

3.3 Oefenuurtje

Veel zwembaden bieden een 'oefenuurtje' aan, zodat ouders zelf met hun kind kunnen oefenen. De verplichte drijfmiddelen mogen af en zwemlesmaterialen, zoals het zwemgat of de flexibeam, worden beschikbaar gesteld. Dit geeft u de kans om onderdelen die uw kind moeilijk vindt of nog niet beheerst, verder te oefenen.



In veel gevallen loopt er tijdens het oefenuurtje een diplomeerde zwemonderwijzer rond die u met uw vragen kunt helpen. Natuurlijk heeft deze persoon geen tijd om een echte 'zwemles' aan uw kind te geven, maar hij of zij kan u wel goede tips geven, zodat u zelf aan dit probleem kunt gaan werken.

Na 1 tot 2 uur is het oefenuurtje weer voorbij en moeten de zwembandjes weer om. Het is zonde om hierna gelijk naar huis te gaan, want ook het recreatieve zwemmen is zeker een aanrader bij het zelf geven van zwemles. Want vanuit de glijbaan weer naar de kant kunnen zwemmen is geen gemakkelijke opgave, en wat te denken van de stroomversnelling: om weerstand te kunnen bieden aan de sterke stroming heb je veel kracht nodig. Deze speelse elementen vergroten dus de zwemvaardigheden van uw kind, wat tijdens de zwemlessen weer tot uiting komt.

3.4 Thuis oefenen

Vroeger werden kinderen niet gelijk in het zwembad gelaten, maar moesten ze eerst op "het droge oefenen". Op de zgn. zweedse banken leerden kinderen de zwemslagen aan, zodat ze beter voorbereid te water konden worden gelaten. De gedachte hierachter was dat kinderen veel moeten nadenken over het maken van een zwembeweging. Door dit regelmatig op het droge te oefenen, hoeven kinderen hier in het water minder over na te denken. En dat scheelt weer tijd gedurende het zwemtraject.

Deze oefenmethode is enigszins achterhaald en tegenwoordig wordt er thuis dus nog weinig geoefend. Maar dit is wel zonde, aangezien de praktijk laat zien dat het veelvuldig oefenen echt kan werken. Door bijvoorbeeld regelmatig de beenslag te herhalen, zal uw kind hier tijdens de zwemles minder moeite mee hebben. Of wat te denken van een kind dat de ogen onder water niet open durft te doen. Spelletjes als snoephappen of spullen in bad zoeken, kan hier zeker bij helpen.

In dit E-book geven we dus ook regelmatig het advies om een aantal dingen thuis te oefenen. De oefeningen hoeft u dagelijkse meestal maar 5 tot 10 minuten te herhalen, zodat de geoefende vaardigheden eerder in het systeem worden gezet. In bijlage 2 vindt u meer informatie over het thuis oefenen.

Voorbeeld E-books

6. Zwemslagen uitgelegd

In dit hoofdstuk wordt het belangrijkste deel van het leren zwemmen aan u uitgelegd: de verschillende zwemslagen. Elk van deze slagen zijn een vereiste voor de verschillende zwemdiploma's en het is dan ook erg belangrijk om de zwemslagen veelvuldig te gaan oefenen.

Om u hierbij te helpen worden de belangrijkste zwemslagen en zwemonderdelen uitgebreid beschreven en onderverdeeld in:



- Eindnormen van de zwemdiploma's
- Belangrijke aandachtspunten
- Verschillende (aanleer) fasen
- Het bewegingsverloop
- Oefeningen met en zonder materialen
- Veelgemaakte fouten
- Tips & tricks

Oefen op het juiste niveau

Wanneer u aan de slag gaat met het geven van zwemles, is wel waarschuwing van toepassing: Laat uw kind op zijn of haar eigen niveau oefenen! Hierdoor zullen de vaardigheden steeds verder verbeteren en blijft vooral de motivatie hoog. Want een kind dat oefeningen moet doen waar hij of zij nog niet aan toe is, kan hierdoor veel stress ervaren. Ondanks het vele oefenen wil het beheersen van de oefening maar niet lukken. Dat dit niet goed is voor het zelfvertrouwen moge duidelijk zijn.

Ook wanneer uw kind verder is en niet de juiste oefeningen doet, kan dit zeer demotiverend werken. Probeer dus goed in te schatten hoe ver uw kind binnen het zwemtraject is of gebruik de gegevens (het zwemniveau) van de zwemlesaanbieder.

Voorbeeld E-books

6.5 Rugcrawl

De rugcrawl is een snelle wedstrijdslag die uitgevoerd wordt op de rug. Aangezien deze zwemslag redelijk moeilijk is aan te leren, wordt hier vanaf de eerste zwemlessen al aandacht aan besteed. Vaak wordt er pas met het aanleren van de rugcrawl begonnen wanneer een kind vrij (en zonder angst) op de rug kan drijven.

Zo leren kinderen na de watergewenning de zogenaamde spetterbenen. Op de rug kan een kind zich dan steeds verder verplaatsen zonder hierbij te gaan staan. Na het aanleren van de globale beweging kan er gericht op de details worden gelet. Zodat we uiteindelijk steeds meer over rugcrawl benen kunnen spreken.

Wanneer de benen sterk genoeg zijn, worden de armen toegevoegd. Er is nu sprake van een gecombineerde beweging: de totale rugcrawl. In eerste instantie wordt deze zwemslag aangeleerd op de bodem, zodat er nog uitgerust kan worden op de bodem. Natuurlijk wordt dit steeds meer uitgebreid naar diep water, totdat het eindniveau van het A-diploma is behaald.




Wanneer uw kind verder wil gaan met de vervolgdiploma's, wordt de rugcrawl uiteindelijk zo verfijnd dat er steeds meer sprake is van een echte wedstrijdslag. Aansluiten bij een zwemvereniging om verder te gaan met wedstrijdzwemmen, is dan ook de laatste vervolgstap.



Voorbeeld E-books

6.5.1 Begin- en eindnormen van de rugcrawl

De rugcrawl wordt al bij de watergewenning geoefend in de vorm van spetterbenen. Gedurende het zwemtraject worden er steeds meer accenten aan de slag toegevoegd, zodat er een echte rugcrawl ontstaat. Uiteindelijk moet deze voor de verschillende zwemdiploma's natuurlijk wel in diep water worden uitgevoerd.

Diploma	Eisen NRZ	Eisen ENVOZ	Eisen KNZB	Aandachtspunten
				
A	5 meter	7 meter		<ul style="list-style-type: none"> • Horizontale ligging (oren in 't water) • Op en neergaande beweging benen • Benen stoppen niet (continuïteit) • Armen uit het water
B	10 meter	12,5 meter		<ul style="list-style-type: none"> • Horizontale ligging (oren in 't water) • Op en neergaande beweging benen • Benen stoppen niet (continuïteit) • Armen uit het water • Continuïteit armslag (als een molen)
C	15 meter	12,5 meter	25 meter	<ul style="list-style-type: none"> • Horizontale ligging (oren in 't water) • Op en neergaande beweging benen • Benen stoppen niet (continuïteit) • Armen uit het water • Continuïteit armslag (als een molen) • Insteek van de pink in het water • Zijwaarts stuwen van de handen (van boven het hoofd tot het dijbeen)

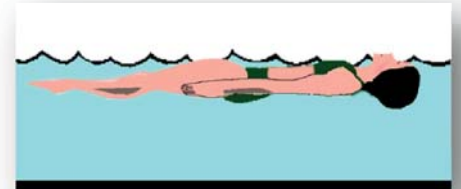
Voorbeeld E-books

6.5.2 Aandachtspunten van de rugcrawl uitgelegd

Elke zwemslag heeft bepaalde aandachtspunten, waardoor deze efficiënter en veiliger wordt. In deze paragraaf komen de belangrijkste aandachtspunten van de rugcrawl aan bod.

Horizontale houding

Bij de rugcrawl wordt een goede horizontale houding nagestreefd. Zou dit niet het geval zijn, dan zullen eerst de benen gaan zinken. Hierna volgt uiteraard de rest van het lichaam en zal uw kind onder water verdwijnen.

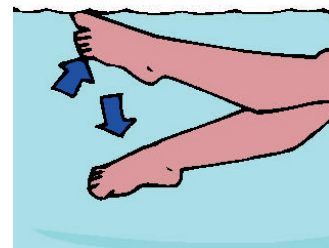


Bij de rugcrawl ligt het lichaam dus zo horizontaal mogelijk in het water. De oren liggen hierbij in het water en de kin wijst omhoog. Uiteindelijk is alleen het gezicht boven de waterlijn. Maar de beenslag mag door deze houding niet bovenwater komen! Anders zal er verlies van stuwing optreden. Indien dit gebeurt, mag de buik iets zakken en de kin iets richting de benen gericht.

Door het toevoegen van de rugcrawl armen raakt de horizontale houding wel verstoord. Het is namelijk zo dat hoe meer lichaamsdelen zich boven water bevinden, des te sneller zullen de benen zinken. U zult dan ook merken dat uw kind in eerste instantie bij het zwemmen van de rugcrawl, snel zal gaan staan. Maar doordat de rugcrawl benen door het vele oefenen steeds sterker worden, zal uw kind ook steeds minder snel zinken.

Op en neergaande beweging in de benen

Bij de borst- en rugcrawl dient er een op- en neergaande beweging met de benen te worden gemaakt. Door deze beweging worden de stuwvlakken van het lichaam optimaal benut, waardoor het lichaam naar achteren wordt verplaatst.



Een belangrijke vereiste bij de rugcrawl is dat deze beenbeweging op en neer blijft gaan. Er mag dus geen rondje (zoals bij de enkelvoudige rugslag) worden gemaakt.

De benen stoppen niet (continuïteit)

Eigenlijk is bij de rugcrawl het belangrijkste dat er continuïteit is. Dit betekent dat de benen pas mogen stoppen met trappelen wanneer de benodigde afstand is behaald. Er mag bij de rugcrawl dus geen rustmoment in de benen plaatsvinden.

Voorbeeld E-books

Armen uit het water

Wanneer de rugcrawl wordt aangeleerd, maakt het niet heel veel uit hoe de armslag er uit ziet. Maar gaandeweg moeten de armen steeds meer uit het water worden getrokken. Er is dus sprake van een rustige armslag over het water.

Richting het B-diploma komt er meer continuïteit in de armslag. De armslag is sneller dan bij het eerste zwemdiploma en vindt meer plaats langs de oren.

Bij het C-diploma komt er meer stuwning in de armslag. Allereerst wordt tijdens de uithaal (van de arm) de schouder gedraaid. Zo kan de rest van de arm meedraaien, waardoor uiteindelijk de pink als eerste in het water komt. Hierna zullen de handen meer stuwning creëren door een trek- en duwbeweging in het water.

Ademhaling

Bij de rugcrawl kan er vrij worden geademd aangezien er op de rug wordt gezwommen. Het is wel belangrijk dat uw kind rustig blijft doorademen en deze niet gaat vasthouden.

Voortstuwingsmoment

Binnen het zwemtraject zijn er verschillen te merken in het maken van de rugcrawl. Zo is bij het A- en B-diploma de beenbeweging het allerbelangrijkste. Hier komt de voortstuwning vandaan, waarbij het lichaam zich in achterwaartse richting verplaatst. Er wordt dan ook begonnen met het aanleren van een goede beenslag, alvorens de volledige rugcrawl wordt aangeleerd.

Bij het C-diploma worden ook de armen meer gebruikt voor de voortstuwning. Door de insteek van de pinkzijde van de hand in het water, wordt dit stuwvlak in de juiste positie gebracht. Hierna pakt de hand het water en trekt het lichaam naar achter. Aan het einde van deze 'trekfase', meestal naast de heupen, is de arm in de juiste positie om aan de 'duwfase' te beginnen. Tijdens deze fase wordt het lichaam ook nog eens naar achter geduwd, zodat er nog meer voortstuwning plaatsvindt.

Maar zoals eerder vermeld: bij de verschillende zwemdiploma's is de (continuïteit) van de rugcrawl benen het allerbelangrijkste. Richt u dus vooral hierop. Pas vanaf het C-diploma wordt er meer gelet op een efficiënte armslag.

Bij de rugcrawl maken we gebruik van de volgende stuwvlakken:

- Armen: onderarm, hand en de bovenarm, na endorotatie (draaiing) in de schouder.
- Benen: De stuwning ontstaat via een golfvormig patroon via bovenbenen – knieën – onderbenen – enkel – voet. De beweging lijkt op een snelle zweepslag. De stuwvlakken zijn vooral de onderbenen en de voeten

Voorbeeld E-books

6.5.3 Verschillende aanleerfasen van de rugcrawl

Fase	Oefening	Aandachtspunten	Einddoel
1	<p>Voorwaardenfase: drijven op rug</p> <p>Uw kind moet zonder angst op de rug durven liggen. Er moet een stabiele ligging ontstaan die ongeveer 5 seconden kan worden volgehouden.</p>	<p>* Een goede ligging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kin wijst omhoog • Buik is omhoog • Oren in het water • Armen zijn zijwaarts of naast het lichaam 	<p>Zonder drijfmiddel:</p> <p>5 seconden zo stil mogelijk op de rug liggen (drijven), zonder te gaan staan.</p> <p>Zie afbeelding 1</p>
2a	<p>Aanleren van de beenslag:</p> <p>Met of zonder drijfmiddelen kunnen nu de rugcrawl benen (ook wel spetterbenen) worden aangeleerd. Uw kind gaat op de rug liggen en probeert de globale beenslag uit te voeren.</p>	<p>* Een goede ligging:</p> <p>* Een globale beenslag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voeten gaan op en neer • De benen zijn lang • Niet gaan fietsen (knieën intrekken) 	<p>Met drijfmiddel:</p> <p>Uw kind moet zichzelf 3-5 meter op de rug (zonder te staan) kunnen verplaatsen.</p> <p>Zonder drijfmiddel verplaatsen is natuurlijk nog beter.</p>
2b	<p>De beenslag verbeteren:</p> <p>Met of zonder drijfmiddelen kan uw kind nu de rugcrawl benen gaan verbeteren. In deze fase worden accenten aan de beenslag toegevoegd, waardoor er meer stuwings zal ontstaan.</p> <p>Uiteindelijk moeten de drijfmiddelen wel volledig verdwijnen.</p>	<p>* Een goede ligging</p> <p>* Een goede beenslag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voeten gaan op en neer • Losse enkels/voeten • De benen zijn lang, met een lichte buiging in de knieën • De beenslag is onder water • Goed gebruik van stuwvlakken 	<p>Zonder drijfmiddel:</p> <p>De beenslag moet 5 meter op de rug (zonder te staan) op een goede manier worden uitgevoerd.</p> <p>Zie afbeelding 2</p>
3	<p>De armslag toevoegen:</p> <p>Nadat er voldoende stuwings in de benen is, kunnen de armen worden toegevoegd. De armen worden om de beurt uit het water getild, terwijl de benen door blijven trappelen.</p>	<p>* Een goede ligging</p> <p>* Een goede beenslag</p> <p>* Een globale armslag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen om de beurt uit het water • Benen blijven trappelen 	<p>Zonder drijfmiddel:</p> <p>De beenslag blijft continue doorgaan, terwijl de armen de beweging maken. De afstand is 4-6 meter.</p> <p>Zie afbeelding 3</p>
4	<p>Oefenen in diep water:</p> <p>Nu de volledige rugcrawl wordt beheerst, kan er in het diepe worden geoefend. De slag blijft natuurlijk hetzelfde, maar er kan niet meer worden gestaan.</p>	<p>* Een goede ligging</p> <p>* Een goede beenslag</p> <p>* Een goede armslag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zo horizontaal mogelijk • Benen blijven trappelen • Armen uit het water 	<p>Richting het <u>A-niveau</u>:</p> <p>In het water wordt de kant vastgehouden. Na de afzet (vanaf de kant) start de rugcrawl en word deze minimaal 5 meter in diep water uitgevoerd.</p>

Voorbeeld E-books

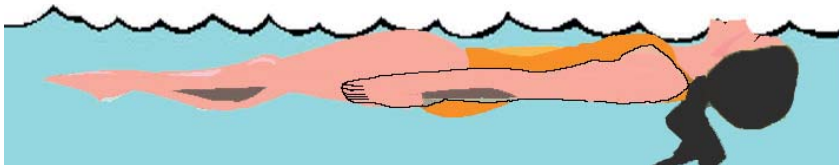
6.5.4 Bewegingsverloop

De rugcrawl kan lastig zijn om aan te leren, maar het verbeteren van deze slag is gelukkig wel vrij gemakkelijk. Weet u bij het aanleren van de rugcrawl niet waar u allemaal op moet letten, dan kunt u snel vastlopen. De verschillende aandachtspunten (of accenten) zijn dan ook erg belangrijk om optimaal gebruik te kunnen maken van de eerder genoemde stuwvlakken.

Elk van de eerdergenoemde fasen heeft zijn eigen aandachtspunten, welke in deze paragraaf verder worden besproken.

Fase 1. Drijven rug

Tijdens deze fase word een belangrijk voorwaarde voor de rugcrawl aangeleerd: een stabiele horizontale houding. Het drijven op de rug gebeurt ontspannen, waarbij de oren in het water liggen en de kin omhoog wijst. Eventueel kunnen de buik en heupen lichtjes omhoog worden geduwd.



Afb. 1: drijven op de rug

Fase 2a. Aanleren van de (globale) rugcrawl benen

De globale beenslag wordt meestal met een drijfmiddel geoefend. Het is de eerste beweging waarbij er daadwerkelijk gezwommen wordt. Hierbij gaat het niet om details, maar om het uitvoeren van een grove beenbeweging. Probeer alleen wel om deze spetterbenen onder water te houden (dus met weinig spetters), anders zal het lichaam eerder zinken en is er van oefenen geen sprake meer.

Fase 2b. Beenslag verbeteren

Om de spetterbenen efficiënter te gebruiken, worden er in deze fase accenten aan de beenslag toegevoegd. Zo zijn de benen lang, met een lichte buiging in de knie. Er wordt losjes met de voeten op en neer bewogen, zodat de beenslag steeds beter wordt. Natuurlijk blijft de beenslag onder water, want hoe meer spetters er van de beenslag af komen, des te minder zal de voortstuwing vanuit de benen zijn. Daarnaast weet u inmiddels wel dat als er lichaamsdelen boven water komen, het lichaam ook eerder zal gaan inken.

Voorbeeld E-books

Om de benen optimaal te gebruiken, moeten we natuurlijk ook de stuwvlakken optimaal benutten. Hierbij houden we rekening met:



Door accenten aan de beenslag toe te voegen, spreken we niet meer over spetterbenen, maar over echte "rugcrawl benen".

Fase 3. Armslag toevoegen (ondiep water)

Nu de rugcrawl benen worden beheerst, en er voldoende voortstuwing aanwezig is om niet te zinken, kan er verder worden gegaan met de volledige rugcrawl. De armslag wordt nu toegevoegd, waarbij er niet gelet hoeft te worden op de details. Het om de beurt de armen naar achteren brengen (ook wel touwtrekken genoemd), is hierbij voldoende.

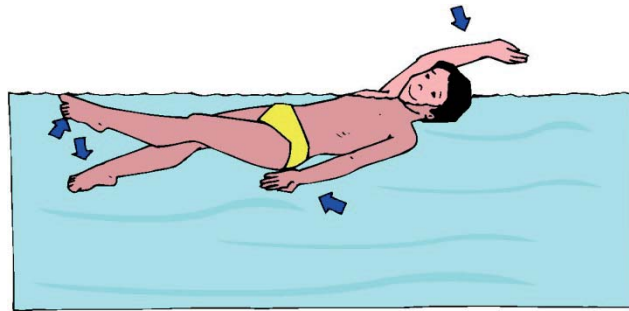
Let hierbij wel op, aangezien dit nog weleens wordt vergeten, dat de benen in een stevig tempo blijven doortrappelen. Anders zal het lichaam snel zinken.

En gaat de rugcrawl goed? Dan kunt u alvast uw kind laten proberen om de armen uit het water te trekken. Zo hoeft u dit niet meer in diep water te oefenen!

Voorbeeld E-books

Fase 4. Oefenen in diep water (tot aan A-diploma)

De rugcrawl moet uiteindelijk in diep water kunnen worden uitgevoerd. Dit kan best lastig zijn aangezien er niet meer gestaan kan worden. De bedoeling van fase 4 is dan ook om de rugcrawl in diep water te gaan oefenen, totdat deze krachtig genoeg is om aan de vereisten van de verschillende zwemdiploma's te kunnen voldoen.



Afb. 3: rugcrawl in diep water

Uiteindelijk is het natuurlijk de bedoeling dat uw kind de rugcrawl kan uitvoeren over de afstand die wordt gevraagd voor het zwemdiploma A. De afstand verschilt per aanbieder (NRZ, ENVOZ of KNZB), maar de aandachtspunten niet.

Fase 5. B-diploma

Voor het A-diploma heeft uw kind de basis rugcrawl moeten leren. Voor het B-diploma verandert er weinig. De afstand wordt natuurlijk wel groter gemaakt, waardoor de benen nog sterker moeten worden. De armslag moet nu helemaal uit het water plaatsvinden, waarbij de pinkzijde van de hand als eerste in het water komt. Dit is mogelijk door vooraf de hand en onderarm naar binnen te draaien. Ook gaat het tempo van de armslag iets omhoog. Er wordt niet meer rustig touw getrokken, maar de armslag vindt als een molen plaats.

Fase 6. C-diploma

Bij het C-diploma zijn de benen inmiddels wel sterk genoeg. Uiteraard moeten ze weer een grotere afstand blijven door trappelen, maar nu krijgen ze ook meer hulp van de armen.

Wanneer een arm uit het water wordt getrokken vindt er, net als bij het B-diploma, een endorotatie (draaibeweging) in de arm plaats. De arm gaat langs de oren, waarbij de pinkzijde van de hand als eerste het water raakt. Hierna wordt de hand iets opzij gebogen zodat er een duw- en trekfase kan plaatsvinden.

Nu de hand in de juiste positie staat kan er begonnen worden met de trekfase. De hand pakt het water en trekt het lichaam achteruit. Bij de heupen kan er niet meer getrokken worden, maar nog wel geduwd. De hand duwt het lichaam dus nog een stukje verder achteruit. Hierna komt de arm weer uit het water en begint de beweging opnieuw.

Voorbeeld E-books

6.5.5 Oefeningen rugcrawl

Zelf gaan oefenen met uw kind is niet altijd even gemakkelijk zonder de juiste oefenstof. Gelukkig kunt u onderstaande oefeningen gebruiken om de rugcrawl aan te leren, dan wel verder te verbeteren.

Per drijfmiddel worden één of meerdere oefeningen beschreven, zodat u de rugcrawl stapsgewijs kunt gaan verbeteren.

Afhankelijk van het niveau van uw kind, is het raadzaam om 1 á 2 oefeningen ongeveer **5-10 minuten** per keer te oefenen.



Geschikt voor
Fase 1 en 2

Oefening met zwembandjes

Doel: Om de rugcrawl benen te verbeteren.

Ook met de zwembandjes kunnen de rugcrawl benen worden aangeleerd of verbeterd. Alhoewel het drijfvermogen zeer groot, kunnen de benen prima getraind worden. Wel is het belangrijk om te streven naar een zo goed mogelijk ligging, zodat uw kind niet teveel weerstand ondervindt.



Oefening 1: Laat uw kind op de rug liggen met de oren in het water en de kin omhoog. Probeer hierbij te streven naar een zo'n horizontaal mogelijke ligging. De handen en armen bevinden zich naast het lichaam en bewegen niet. Start nu met het uitvoeren van de (globale of verfijnde) rugcrawl benen.



Geschikt voor
Fase 1 en 2

Oefeningen met de flexibeam

Doel: Om de rugcrawl benen te verbeteren.

De flexibeam is een handig middel om de rugcrawl benen te verbeteren. Door het grote drijfvermogen, hoeft uw kind niet op de ligging te letten, maar kan zich volledig focussen op het maken van de beenslag.



Oefening 1: Laat uw kind op de rug liggen, terwijl de buis de nek ondersteunt. De handen houden de buis van onderen vast, zodat er voldoende drijfvermogen is. Start met het uitvoeren van de rugcrawl benen.

Voorbeeld E-books



Oefenen met een drijfpakje aan

Het oefenen van zowel de rugcrawl benen, als de totale rugcrawl, kan ook met dit zwempak. Door het drijvend vermogen van dit type zwempak kan uw kind al gelijk in het diepe zwemmen. Het hoeft dus niet te gaan staan, wat veel tijd kan besparen.



Oefening 1: Oefen de rugcrawl benen zoals eerder besproken

Oefening 2: Oefen de totale rugcrawl

Oefening 3: Haal de drijfmiddelen uit de achterkant en oefen de totale rugcrawl (er is nu dus al 50% minder drijfvermogen).

Oefening 4: Haal de drijfmiddelen ook uit de voorkant en oefen de totale rugcrawl (er is nu dus geen drijfvermogen meer over).

Gaan de oefeningen goed?

Welke materialen u dus ook gebruikt, kijk goed wat uw kind wel kan en wat hij of zij te moeilijk vind. Gaat een oefening goed, probeer dan de volgende oefening. Uiteindelijk met als doel om zowel de rugcrawl benen, als de volledige borstcrawl, zonder drijfmiddelen uit te kunnen voeren.

Voorbeeld E-books

6.5.6 Veel gemaakte fouten rugcrawl



Verder gaan bij angst:

De rugcrawl is alleen aan te leren wanneer uw kind watervrij is en zonder angst op de rug kan drijven. Wanneer dit niet het geval is, zal uw kind alle spieren gaan aanspannen en raakt het lichaam verkrampd. Door deze gespannen houding zal uw kind snel zinken en is het nagenoeg onmogelijk om de rugcrawl verder te ontwikkelen. Gaat u toch verder, dan zal uw kind nog angstiger worden en raakt u steeds gefrustreerder.

Doe een stapje terug en laat de rugcrawl even voor wat het is. Laat uw kind veel op de rug liggen / drijven en ondersteun daar eventueel bij. Ook kunt u gebruik maken van extra drijfmiddelen om de angst weg te nemen. Bouw het drijfvermogen langzaam af, totdat uw kind kan drijven zonder hulp.



Fietsen met de benen:

Een veelvoorkomend probleem bij de rugcrawl benen is het zogenaamde 'fietsen'. Hierbij worden de knieën om de beurt naar het lichaam getrokken. Uw kind zal hierdoor nauwelijks vooruit komen en waarschijnlijk snel zinken.

Zorg ervoor dat de benen lang blijven (ballet- of voetbalbenen), met een minimale buiging (een knik) in de knieën. Laat uw kind de benen 'op en neer' bewegen vanuit de heupen en vooral de tenen.



Harken met de voeten:

De rugcrawl benen zijn losjes en met name in de enkelgewrichten. Maar soms kan het voorkomen dat de banden en spieren van de voeten, de enkels en de onderbenen erg gespannen zijn. De voeten kunnen moeilijk 'lang worden gemaakt' en blijven in een hoek van 90 graden staan. Met deze stijve voeten word dan 'op en neer' bewogen; het zogenaamde harken, waarbij geen stuwing te creëren is.

De voeten moeten losser worden en de spanning moet uit de banden en spieren verdwijnen. Uw kind kan dit oefenen door de voeten naar het onderbeen toetrekken en weer lang maken. Ook het losschudden van de enkels, en zelfs de voeten kietelen, kan ervoor zorgen dat de spieren en banden rondom de enkels steeds losser worden.

Voorbeeld E-books

8. Veelvoorkomende zwemproblemen

Bij het volgen van zwemlessen, maar ook bij het zelf geven van zwemles, kunnen er verschillende problemen optreden. Soms is dit een klein probleem, wat eenvoudig kan worden verholpen; en soms is dit probleem een stuk groter. De gevolgen kunnen dan ook erg vervelend zijn en het zwemtraject van uw kind ernstig laten stagneren.

Maar gelukkig is er voor elk probleem een oplossing te vinden. Afhankelijk van de grootte van het probleem is het wel belangrijk om deze op een positieve manier te gaan behandelen. Want dwang en frustraties hebben juist het tegenovergestelde effect en zo kan een simpel probleem uitgroeien tot een ware kwelling.



Heb dus geduld, wees positief en blijf het vooral proberen!

Zwemangst

Niet onder water durven gaan, de ogen dichthouden of niet durven te drijven; het zijn allemaal problemen die met zwemangst te maken hebben. Deze kinderen hebben dan meestal nog niet het besef dat ze de vaardigheden wel degelijk hebben. Vaak missen ze het (zelf) vertrouwen in hun eigen kunnen.

Voor dit probleem zijn dan ook vele oplossingen mogelijk: Naast dat het kind vooral positief gestimuleerd moet worden is het ook erg belangrijk om veel te gaan zwemmen. Door spelletjes te doen of (met de ouders) van de glijbaan af te gaan, de stroomversnelling te trotseren of door te springen van de duikplank, leert uw kind om niet bang te zijn voor het water.

Tip: in bijlage 1 wordt verder gesproken over 'zwemangst'.

Angst voor het zwemgat

Het zwemgat is een bekend frustratiemoment voor zowel ouders als zweminstructeurs. Sommige kinderen kunnen al prima onder water zwemmen, maar zijn gewoon doodsbang om door het gat te gaan; terwijl andere kinderen, om verschillende redenen, ook het onder water gaan zeer eng vinden.

Eigenlijk hoort dit probleem bij het onderdeel zwemangst; Want er is immers angst voor een verplicht zwemonderdeel. Enerzijds kan er tijdens het zwemtraject iets fout zijn gegaan, anderzijds kan dit bijvoorbeeld ook tijdens een vakantie of het vrij zwemmen zijn gebeurd. Wat de oorzaak ook is, er zal veelvuldig geoefend moeten worden op het onder water zwemmen.



Voorbeeld E-books

Negatieve ouders of lesgevers

Het zwemtraject kan ook stagneren doordat ouders of lesgevers het kind te veel 'pushen'. Dwang zorgt ervoor dat een kind dichtklapt en niet op zichzelf leert vertrouwen. Op deze manier wordt er vaak een basis gelegd voor faalangst en dat mag nooit de bedoeling van het zwemtraject zijn.



Door uw kind op een positieve wijze te stimuleren, bereikt u het tegenovergestelde. Positieve stimulans geeft uw kind veel meer zelfvertrouwen en zorgt dat hij of zij weet dat 'ze het eerst moeten proberen, voordat ze het leren'. Gaat er iets fout, dan probeer je het nog een keer. Heb dus geduld, wees positief en blijf proberen!

Zwemmen met een ziekte of beperking

Een lichamelijke of geestelijk beperking kan problemen opleveren tijdens het zelf geven van zwemles. Want misschien is uw kind, tijdens het oefenen, in gedachten altijd ergens anders of heeft het veel moeite met het onthouden van de oefenstof.

Daarnaast is het natuurlijk ook mogelijk dat uw kind lichamelijke problemen als astma, een verlamming, wijkende buikspieren of een verminderde spierspanning, ondervindt.

Als u vermoedt dat uw kind door zijn of haar beperking wordt gehinderd bij het zwemmen, is het belangrijk dat u duidelijk advies krijgt van een ervaren zweminstructeur. Want misschien is een andere aanpak bij uw kind nodig of zijn er passende trucjes die het oefenen gemakkelijker maken. Maar let op: iedereen kan leren zwemmen!!

Motivatie

Hoe ongeloofelijk belangrijk de motivatie tijdens het zwemtraject kan zijn, weten veel ouders vaak wel. Sommige ouders hebben dan ook ondervonden wat het is om een huilend (soms gillend) kind naar de zwemles te moeten brengen.

Door kinderen spelenderwijs te laten leren en vooral door positief te stimuleren, kan de motivatie weer worden verhoogd. Maar ook door tijdens het vrij zwemmen veel te spelen, en niet alleen te gaan oefenen, kan uw kind het water weer leuk gaan vinden.



Ook bieden zwemlesaanbieders en andere bedrijven vaak leuke plakboeken en stickers aan, zodat de kinderen gemotiveerd blijven. U kunt dan bijvoorbeeld voor elke keer dat uw kind goed aan het oefenen is, een sticker in het plakboek plakken. Wanneer alle stickers zijn geplakt, krijgt uw kind een passende beloning.

Voorbeeld E-books

Bijlage 4: Overzicht oefenuurtjes in Nederland

Wanneer u zelf met uw kind wilt gaan oefenen, kan een oefenuurtje uitkomst bieden. Meestal mogen de zwembadjes op bepaalde tijdstippen af en kunt u extra materialen van het zwembad lenen. En soms loopt er zelfs een zweminstructeur rond die uw vragen kan beantwoorden.

Onderstaand vindt u per provincie een overzicht van de aangeboden oefenuurtjes. Let hierbij wel op:

- ❖ Sommige oefenuurtjes zijn alleen voor kinderen die bij het desbetreffende zwembad zwemlessen volgen. Vraag dus altijd eerst na of u hier ook gebruik van kunt maken.
- ❖ Bepaalde zwembaden bieden ook de mogelijkheid om te oefenen met hun kind, zonder dat ze dit op hun website vermelden. Navragen bij het plaatselijke zwembad kan dus zin hebben.
- ❖ Wij maken onze gegevens graag compleet en daar kunnen we uw hulp goed bij gebruiken. Mist u hier een bepaald zwembad die wel de mogelijkheid tot oefenen biedt, dan horen wij dit graag via info@zwemlesspecialist.nl.

Provincie Flevoland

Zwembad	Plaats	Tel.nummer	Website
Sportcomplex Het Bakken	Zeewolde	036 - 522 39 79	www.sportzeewolde.nl
VTC de Vrijbouter	Almere	036 - 537 11 35	www.optisport.nl/vrijbouter
Zwembad Overboord	Dronten	0321 - 31 31 18	www.optisport.nl/overboord

Provincie Friesland

Zwembad	Plaats	Tel. nummer	Website
Zwembad Kalverdijkje	Leeuwarden	058 - 267 33 45	www.zwembadkalverdijkje.nl
Zwembad 't Derde Haad	Harlingen	0517 - 41 32 01	www.optisport.nl/haad

Provincie Zeeland

Zwembad	Plaats	Tel. nummer	Website
Sportcentrum Groenewoud	Kapelle	0113 - 34 28 27	www.optisport.nl/groenewoud
Vrijburgbad	Vlissingen	0118 - 48 68 20	www.optisport.nl/vrijburgbad/