

# Voorbeeld E-books



## Leren zwemmen voor volwassenen



**Oefeningen met en zonder materialen**



**Handig lesschema van 52 weken**



**De belangrijkste zwemslagen uitgebreid beschreven**



**Zwemdiploma's van zowel de NRZ, als ENVOZ en KNZB**

# Voorbeeld E-books

## Voorwoord

Nederland is rijk aan water en vooral op warme dagen trekken mensen massaal naar meren, plassen, de zee of de vele (openlucht) zwembaden. En waarom ook niet... Want het is heerlijk om af te koelen! maar daarnaast biedt water ook vele andere voordelen. Zo is zwemmen één van de beste sporten om op een veilige manier aan de gezondheid te werken. Ook is er natuurlijk de 'funfactor'. Want menig volwassenen gaan geregeld met hun kinderen recreatief zwemmen of zijn op het water aanwezig om de vele sporten, zoals roeien, duiken of windsurfen, te beoefenen. In, op en rondom water vertoeven is dus heerlijk! Er is echter 1 maar... U dient wel zwemveilig te zijn.

En daar ligt bij een groot aantal volwassenen nu net het probleem. In veel gevallen heeft men om verschillende redenen nooit leren zwemmen; maar het kan ook zijn, dat uw zwemvaardigheden in de loop der tijd weer zijn verdwenen. Men heeft vroeger wel leren zwemmen en waarschijnlijk zelfs een zwemdiploma gehaald... maar merkt dat na jaren van niet wezen zwemmen, je eigenlijk niet meer vooruit komt in het water. Uiteraard vergroten beiden vormen de kansen op verdrinking en zorgen ervoor dat u waterrijke omgevingen liever vermijdt dan ze opzoekt.

(Weer) leren zwemmen vraagt wel om enig geduld. Zwemmen is geen trucje wat u binnen een week beheerst en waarna u zwemveilig bent. Het vraagt om regelmatig oefenen en veel leren, maar is zeker wel de moeite waard!

En eigenlijk weet u het zelf ook wel. Want in Nederland hebben we gewoon veel mogelijkheden om te (leren) zwemmen, en het zou zonde zijn om hier niet van te kunnen genieten.

### **Dit E-book is voor de beginnende en verleerde zwemmer**

Het E-book "leren zwemmen voor volwassenen" bestaat uit informatie over het zwemmen, het aanleren van de verschillende zwemtechnieken en wordt aangevuld met verschillende tips. De oefeningen kunnen worden uitgevoerd door bijna alle volwassenen, waarbij het niet uitmaakt waarom u weer wilt leren zwemmen, hoe oud u bent, of u al enige ervaring heeft, u onzeker bent over uw vaardigheden of dat u misschien wel stijf in de gewrichten bent. Aangezien wij u toch aanraden om het zelf oefenen te combineren met een zwemles voor volwassenen, geven wij u graag meer uitleg over deze gezellige les.

Omdat men zwemmen, net als fietsen, nooit verleerd, hoeft de verleerde zwemmer de vaardigheden gelukkig niet opnieuw te leren. Voor deze mensen is het belangrijk om het zwemmen weer op te bouwen en misschien zelfs wat nieuwe technieken erbij te leren. In dit boek vindt u dan ook de theorie over zwemmen, verschillende oefeningen en een schema die u helpen weer zwemvaardig te worden. Aangevuld met handige tips zult u (vrij) snel weer zwemveilig worden.

# Voorbeeld E-books

## Inhoudsopgave

<b>Even voorstellen</b>	<b>blz. 5</b>
<b>1. Waarschuwing veiligheid!</b>	<b>blz. 7</b>
<b>2. Richting een zwemdiploma</b>	<b>blz. 8</b>
2.1 Voordelen om te leren zwemmen	blz. 8
2.2 Waar kunt u leren zwemmen?	blz. 9
2.3 Zwemles voor volwassenen	blz. 9
2.4 Duur van het zwemtraject	blz. 10
2.5 Type zwemdiploma's	blz. 11
2.6 Opbouw van het zwemtraject	blz. 12
2.7 Eindnormen verschillende zwemdiploma's	blz. 13
<b>3. Na de zwemdiploma's</b>	<b>blz. 19</b>
3.1 Banen zwemmen	blz. 19
3.2 Conditie zwemmen	blz. 19
3.3 Wedstrijdzwemmen	blz. 20
3.4 Waterpolo	blz. 20
3.5 Aquasporten	blz. 21
3.6 Overige	blz. 21
<b>4. Ter voorbereiding</b>	<b>blz. 22</b>
4.1 Kies een geschikte locatie	blz. 22
4.2 Mogelijkheden om zelf te oefenen	blz. 22
4.3 Materialenlijst	blz. 24
4.4 Gebruik van dit E-book	blz. 28

# Voorbeeld E-books

## Deel 2: Aan de slag

<b>5. Handig om alvast te weten</b>	<b>blz. 30</b>
5.1 Wat is stuwkracht?	blz. 30
5.2 Het aanleren van bewegingen	blz. 32
5.3 Een beweging aanleren in het water	blz. 33
5.4 Basiselementen	blz. 34
5.5 Volgorde aanleren zwemslagen	blz. 36
<b>6. Zwemslagen uitgelegd</b>	<b>blz. 37</b>
6.1 Watergewenning	blz. 38
6.2 Drijven op de buik	blz. 42
6.3 Drijven op de rug	blz. 51
6.4 Borstcrawl	blz. 59
6.5 Rugcrawl	blz. 74
6.6 Enkelvoudige Rugslag	blz. 88
6.7 Schoolslag	blz. 104
<b>7. Overige onderdelen</b>	<b>blz. 125</b>
7.1 Drijven	blz. 125
7.2 Duiken en de startsprong	blz. 127
7.3 Onder water zwemmen	blz. 128
7.4 Watertrappen	blz. 129
7.5 Hoekduik	blz. 130
7.6 koprol	blz. 131
7.7 Hurksprong	blz. 131
7.8 Draaien	blz. 131
7.9 kleding-zwemmen	blz. 132
7.10 overige onderdelen	blz. 134

# Voorbeeld E-books

<b>8. Veel voorkomende zwemproblemen</b>	<b>blz. 137</b>
<b>9. Zwemlesschema A-B-C</b>	<b>blz. 141</b>
<b>10. Een levenlang blijven zwemmen</b>	<b>blz. 149</b>
<b>11. Hulp nodig?</b>	<b>blz. 150</b>
<b>Afsluiting</b>	<b>blz. 151</b>
<b>Bijlage 1: Zwemangst</b>	<b>blz. 152</b>
<b>Bijlage 2: Thuis oefenen</b>	<b>blz. 154</b>
<b>Bijlage 3: Overzicht eisen verschillende zwemdiploma's</b>	<b>blz. 158</b>
<b>Bijlage 4: Overzicht 'zwemlessen voor volwassenen in Nederland'</b>	<b>blz. 162</b>
<b>Bijlage 5: Extra informatie over zwemles en de zwemslagen</b>	<b>blz. 171</b>
<b>Bijlage 6: Disclaimer en copyright</b>	<b>blz. 172</b>

# Voorbeeld E-books

## 2. Richting een zwemdiploma

Leren zwemmen vraagt om veel geduld en doorzettingsvermogen, maar is de moeite zeker waard. Houd er dan ook rekening mee dat het behalen van het eerste zwemdiploma, bij 1 uur zwemles per week, gemiddeld 1 tot 1,5 jaar kan duren.

Misschien heeft u dan de smaak wel te pakken en wilt u verder gaan voor de vervolgdiploma's. Gelukkig bent u voor de zwemdiploma's B en C een stuk sneller klaar. Voor elk vervolgdiploma bent u ongeveer 2-4 maanden bezig.



Natuurlijk is dit lang en dat snappen wij maar al te goed. Maar bedenk wel dat u op een zeer goede manier investeert in uw eigen vaardigheden en hou uw blik dan ook vooral gericht op de toekomst! Want na dit jaar kunt u eindelijk eens met uw (klein) kinderen gaan zwemmen, zonder alleen maar toeschouwer te zijn. U kunt zonder vrees langs water lopen en kunt uzelf (en anderen) straks redden in noodsituaties. En natuurlijk heeft u straks ook meer mogelijkheden om te gaan sporten; want er talloze leuke watersporten te beoefenen en veel daarvan zijn erg goed voor de gezondheid.

Het is dus een goede beslissing geweest om richting een diploma te gaan of door weer te starten met zwemmen. Uiteindelijk biedt leren zwemmen ontzettend veel voordelen.

### 2.1 Voordelen om te (leren) zwemmen

We hebben u al ingelicht over het feit dat u niet binnen enkele weken leert zwemmen. Misschien vraagt u zich dan ook af of de energie die u erin steekt het wel waard is. Hierop kunnen we alleen maar JA! op antwoorden. Want naast dat u investeert in uw eigen kunnen, en daarmee uw kwaliteit van uw leven, vergroot kunnen zwemmen ook uw belevingswereld.

Maar daarmee bent u er nog niet! Want (leren) zwemmen is gewoon een zware sport. Hierdoor leert u niet alleen maar de zwemslagen, maar krijgt u ook de lichamelijke en geestelijke voordelen erbij! En voor deze voordelen hoeft u verder niets te doen.

Leren zwemmen geeft als extra voordelen:

- Je voelt je gezonder, fitter, en krijgt een mooier lichaam
- Je conditie verbetert en kan ook nog eens flink afvallen.
- Je leert je eigen grens op te zoeken en te verleggen. Dit vergroot uw zelfvertrouwen.
- Je slaapt beter in, slaapt dieper en bent s'ochtends meer uitgerust
- Je verbetert je geheugen en beoordelingsvermogen
- Je presteert beter op school en het werk en hebt meer carrière mogelijkheden
- Je hebt een beter excuus om te gaan shoppen (nieuwe schoenen, HFmeter)
- Je voelt je na afloop lekker ontspannen door het warme water
- Kortom: je gaat meer genieten van het leven

# Voorbeeld E-books

## 2.2 Waar kunt u leren zwemmen?

Zelf leren zwemmen gebeurt bij voorkeur in combinatie met zwemlessen voor volwassenen. Zo kunt u in de meeste zwembaden, meestal tijdens het vrij of banen zwemmen, terecht om zelf te oefenen. Belangrijk is wel dat u zeker in de beginfase nog wel kunt staan op de bodem. En uiteraard dat u het oefenen laat plaatsvinden terwijl u in de gaten wordt gehouden door een erkende toezichthouder.



Zwemlessen voor volwassenen worden tegenwoordig op ontzettend veel locaties in Nederland aangeboden. Alhoewel deze zwemlessen meestal plaatsvinden in het plaatselijke zwembad, worden ze ook aangeboden in zwembaden van hotels, vakantieparken, fitnesscentra, revalidatiecentrums en ziekenhuizen. U heeft dus de keus waar u de zwemlessen wilt laten plaatsvinden en het loont om aanbieders met elkaar te vergelijken. Want elke vorm heeft weer andere eigenschappen, zoals de manier van lesgeven, het instructieteam, de grootte van de groepen en de zwemaccommodatie.

Voor de verlerde zwemmer zijn er ook voldoende mogelijkheden om de vaardigheden weer op te bouwen. In 1<sup>e</sup> instantie is het handig om te gaan oefenen in een bad waar u nog kunt staan. Zo kunt de (stuw)kracht weer opbouwen, maar kunt u toch even staan als dit nodig is. Gaat dit eenmaal goed, dan is banen zwemmen de volgende stap. Blijft de eerste paar keer wel langs de kant zwemmen, zodat u tussendoor even kunt uitrusten.

**Tip:** in de bijlage vindt u een overzicht van de verschillende zwemlesaanbieders in Nederland.

## 2.3 Zwemles voor volwassenen

Een zwemles voor volwassenen is de veiligste manier om (weer) te leren zwemmen. Sommige mensen hebben nog geen ervaring met zwemmen en zullen eerst alle vaardigheden moeten leren; terwijl anderen een tijd niet hebben gezwommen en weer zwemvaardig en zwemveilig willen worden.

Tijdens een zwemles voor volwassenen krijgt u les van een ervaren en gediplomeerde zweminstructeur. De zwemles telt maximaal 12 deelnemers per instructeur en wordt bijna altijd uitgevoerd in water waar u gewoon kunt gaan staan. Gaandeweg zult u steeds meer richting het diepe bad komen en komt het eerste zwemdiploma ook steeds meer in zicht.

Van de zweminstructeur krijgt u, gedurende het zwemtraject, de juiste handvatten om op een correcte manier de zwemslagen uit te voeren. U leert in eerste instantie drijven en de borst- en rugcrawl; waarna u verder gaat met het aanleren van de school- en rugslag. Daarnaast leert u ook nog eens extra basisvaardigheden zoals: te water gaan (springen of duiken), onder water zwemmen, draaien en survival. Met al deze vaardigheden zult u zeer zwemveilig worden en meer gaan genieten van een levenlang zwemmen.

# Voorbeeld E-books

## \* Recreatief zwemmen

Zelf leren zwemmen kan het beste tijdens het recreatieve zwemmen. Verstandig is wel om een rustig moment te kiezen, zodat u alle ruimte heeft om uw zwemslagen te gaan oefenen.

Omdat het recreatieve zwemmen altijd onder begeleiding van een gediplomeerd toezichthouder moet plaatsvinden, kunt u op een gecontroleerde manier gaan oefenen. Daarnaast heeft u tijdens het vrij zwemmen de beschikking over ondiep water, zodat u regelmatig kunt gaan staan op de bodem.



Als het niet heel druk is, kunt u vaak ook drijfmiddelen van het zwembad lenen. Zo kunt u met de vele oefeningen uit dit E-book aan de slag en leert u gaandeweg steeds beter zwemmen.

## \* Banen zwemmen

Het zwemmen van baantjes is uitermate geschikt om meer stuwingskracht op te bouwen en uw zwemslagen te verbeteren; maar u dient natuurlijk wel over enige zwemvaardigheden te beschikken. Want heeft u nog geen ervaring, dan zult u begrijpen dat u snel onder water zult verdwijnen. Pas vanaf niveau 4 is het aan te raden om (korte) banen in het diepe wedstrijdswembad te gaan zwemmen. Dit kunt u verder uitbouwen totdat u uiteindelijk de afstand kunt overbruggen die nodig is voor het behalen van de verschillende zwemdiploma's

Voor de verlearde zwemmer is banen zwemmen wel uitermate geschikt. In eerste instantie lijkt dit misschien eng aangezien u nauwelijks vooruit komt in het water. U wordt door iedereen ingehaald, wat natuurlijk zeer demotiverend kan werken. Het is sowieso nooit erg om weer even te gaan oefenen in ondiep water. Zo kunt u tussendoor even staan op de veilige bodem, wat een geruststellende gedachte is. Maar rust niet te lang uit, want zo gaat kostbare oefentijd verloren. Gaat dit eenmaal goed, dan kunt u weer in het diepe bad gaan oefenen. Blijf in ieder geval wel dicht bij de kant, zodat u eventueel kunt uitrusten.

En die mensen die u voorbij zwemmen? Blijf oefenen en u zult snel weer op uw oude niveau terug zijn. Als u nog weet hoe de zwemslagen moeten, zult u vrij snel weer (stuw)kracht opbouwen.

## \* 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. Deze oefenmethode is enigszins achterhaald en tegenwoordig wordt er thuis dus nog maar weinig geoefend. Maar dit is wel zonde, aangezien de praktijk laat zien dat het veelvuldig thuis oefenen echt kan werken. Door bijvoorbeeld regelmatig de beenslag te herhalen, zult u hier tijdens de zwemles minder over hoeven na te denken en minder moeite mee hebben.

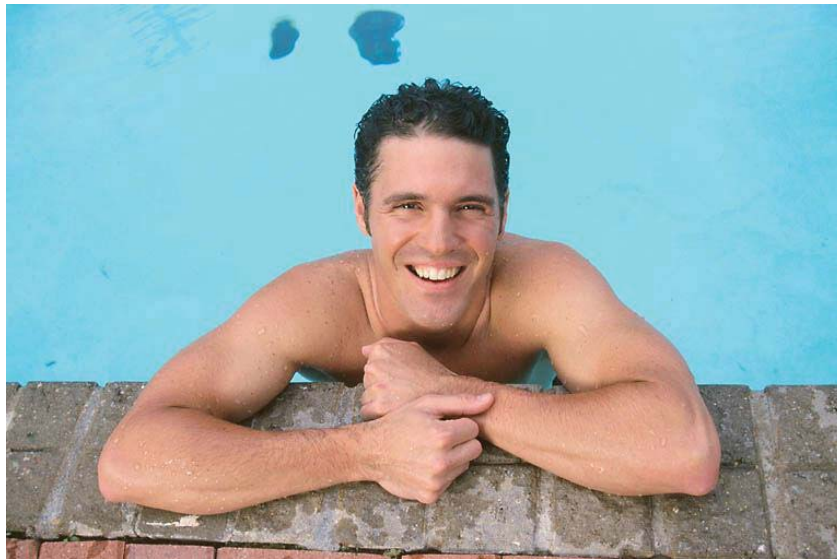
In bijlage 2 van dit E-book geven we informatie en advies om een aantal onderdelen thuis te gaan oefenen. De oefeningen hoeft u dagelijkse meestal maar 5 tot 10 minuten te herhalen.



# Voorbeeld E-books

## Deel 2

# Aan de slag!



# Voorbeeld E-books

## 5. Handig om alvast te weten

Het is zover! U gaat nu zelf aan de slag met leren zwemmen. Alhoewel dit niet altijd even gemakkelijk is, is het wel degelijk mogelijk. U moet alleen wel weten hoe u dit doet. Want waar begint u mee? En wat zijn belangrijke aandachtspunten? Wanneer gaat u verder met een volgend niveau en welke oefeningen kunt u allemaal gebruiken? Het zijn allemaal vragen die we behandelen in dit 2<sup>e</sup> deel "Aan de slag".

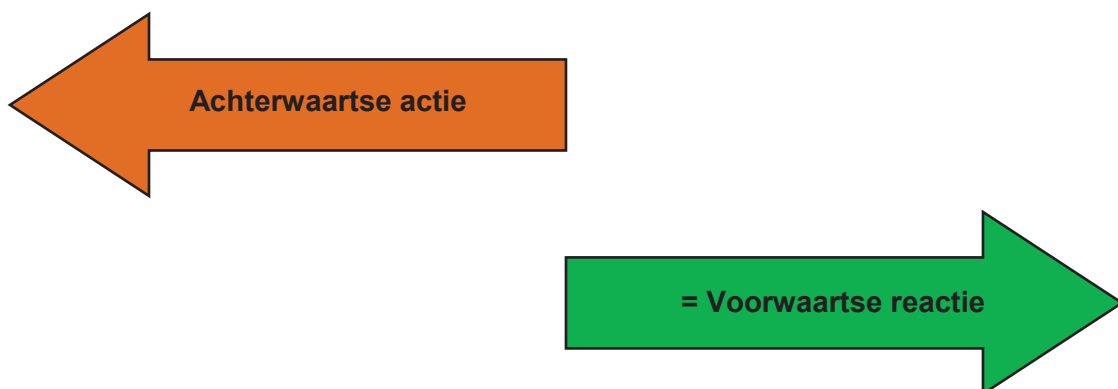
Allereerst is het handig om nog enkele theoretische onderdelen van het leren zwemmen te begrijpen. Zo heeft u een betere basis bij het oefenen en zult u eerder begrijpen waarom sommige dingen wel of juist niet lukken.

### 5.1 Wat is stuwkracht?

Bij het zwemmen is het belangrijk om met zo min mogelijk energie, een zo groot mogelijke afstand te kunnen overbruggen. Uiteindelijk is het natuurlijk de bedoeling dat de zwemmer met de verschillende zwemslagen vooruit komt en zichzelf kan redden wanneer er onverhoopt iets gebeurt. En dat is alleen mogelijk wanneer er voldoende stuwkracht is.

Bij het voortbewegen in het water spreken we over de stuwkracht minus de weerstand. Hoe meer stuwkracht er wordt gebruikt, des te meer het lichaam zich zal gaan verplaatsen. En dat is mogelijk met de 3e wet van Newton: namelijk het 'actie-reactie' principe. Want na elke actie ontstaat er een reactie die gelijk, maar tegengesteld is aan de weerstand die het stuwvlak ondervindt.

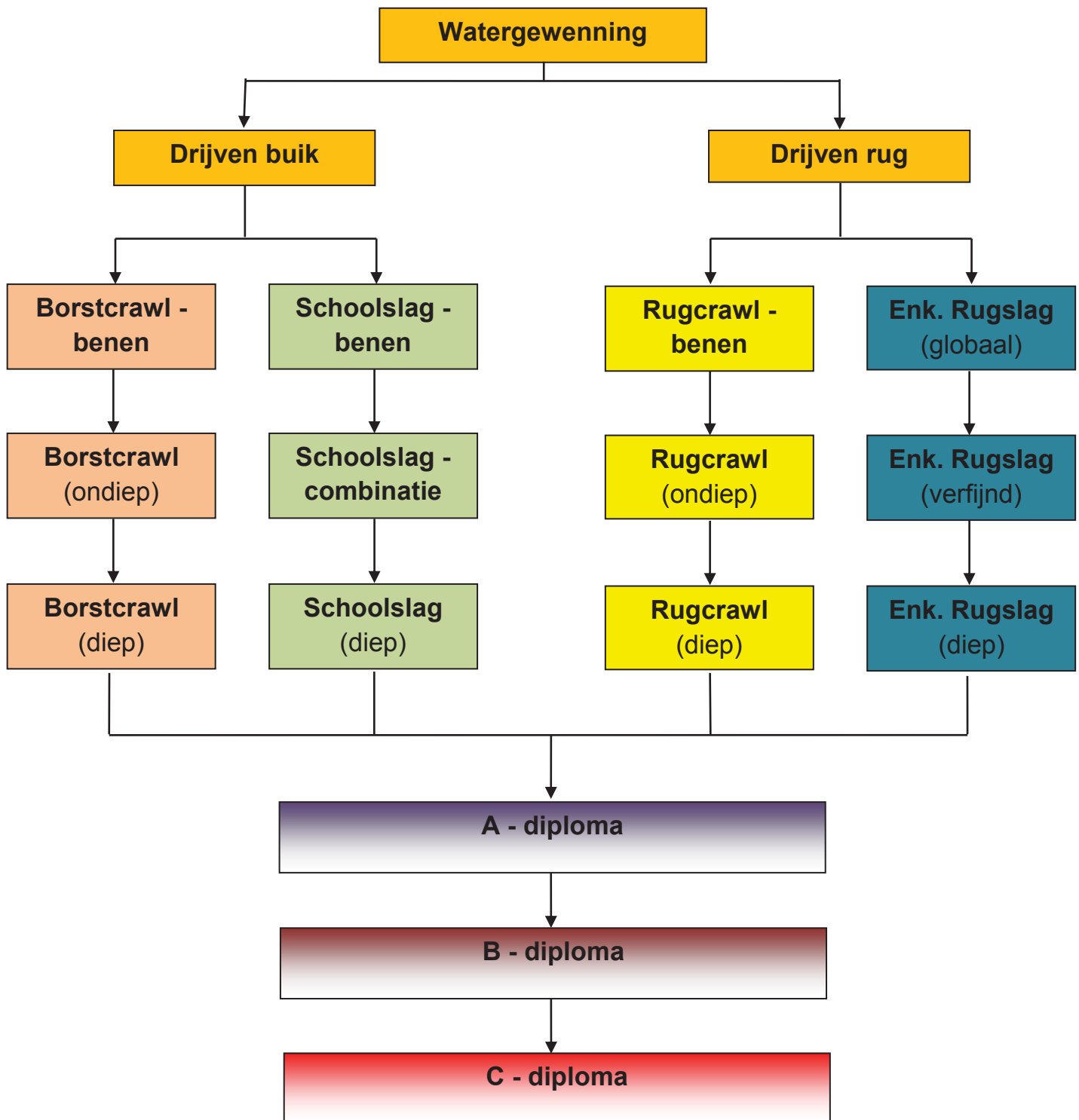
In normale taal betekent dit dat een betere stuwing kan worden bereikt door een betere techniek. Het optimaal gebruik van de stuwvlakken van het lichaam, zorgt ervoor dat er ook optimaal afgezet kan worden tegen het water. De stuwkracht is zo het meest efficiënt en het lichaam zal zich steeds beter gaan verplaatsen. Maar het gebruik van de stuwvlakken moet wel opgebouwd worden.



# Voorbeeld E-books

## 5.5 Volgorde aanleren zwemslagen

Bij het aanleren van de basiselementen en vooral de verschillende zwemslagen, is het belangrijk om een goede volgorde aan te houden. Zo heeft u een duidelijke richting en voorkomt u dat u door de bomen het bos niet meer ziet. In onderstaand schema ziet u dan ook de opbouw van een zwemtraject.



# 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 zelf leren zwemmen, is wel waarschuwing van toepassing: Blijf op uw eigen niveau oefenen! Hierdoor zullen de vaardigheden steeds verder verbeteren en blijft vooral de motivatie hoog. Gaat u namelijk oefeningen doen waar u nog niet aan toe bent, dan levert dit alleen maar frustratie en stress op.

Want heeft u weinig geduld en besteed u niet voldoende aandacht aan de beenslag, dan gaat het aanleren van de schoolslag combinatie ook niet werken.

Blijf dus op het juiste niveau oefenen en ga steeds een stapje verder. Daarnaast is het niet erg om af en toe eens een stapje terug te doen. Want wanneer de schoolslag combinatie niet lukt, is het altijd handig om nog een tijdje de beenslag te oefenen. Uiteindelijk zult u merken dat hierna de schoolslag toch weer beter gaat.

# Voorbeeld E-books

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

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

Zoals eerder vermeld is een krachtige borstcrawl zeker belangrijk wanneer u wilt gaan ademen. Aangezien het hoofd bij een ademhaling boven water komt, raakt de horizontale houding verstoord. Het onderlichaam gaat zinken, wat te voorkomen is door extra stuwing te creëren vanuit de benen. Het meest verleidelijk is dan om een rondje met de benen te gaan maken; Maar dat is niet toegestaan! U zult tijdens de ademhaling door moeten blijven trappelen met de benen.

Om de ademhaling korter te laten duren (en de slag zo minder zwaar te maken) is het handig om extra te letten op een goede techniek. Zo moet er, wanneer geen lucht meer over is, eerst onder water worden uitgeblazen. Zo komt er meer ruimte vrij in de longen, waardoor het inademen sneller en gemakkelijker gaat.

## **Fase 5. B-diploma**

Voor het A-diploma heeft u een beginners borstcrawl 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 gebeuren en het tempo hiervan gaat 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 wordt de afstand weer groter gemaakt. Dit vraagt natuurlijk nog meer uithoudingsvermogen van de benen. Maar om de afstand te kunnen overbruggen beginnen bij dit diploma ook de armen meer mee te helpen. De handen proberen het water zo goed mogelijk te pakken, zodat er een goede trekfase naar het lichaam toe kan plaatsvinden. De zwemmer kan zo het lichaam vooruit trekken en meer snelheid aan de borstcrawl geven. Als laatste stuwelement wordt er na de 'trekfase' ook een 'duwfase' gecreëerd. Bij dit laatste onderdeel wordt het lichaam (ongeveer bij de heupen) nog een extra stukje naar voren geduwd. Hierna wordt de arm weer uit het water getrokken en begint de armcyclus opnieuw.

Vaak wordt er bij het C-diploma ook om een zijwaartse ademhaling gevraagd. Het hoofd wordt tijdens het ademen niet meer opgetild, maar draait opzij. In het kuiltje dat ontstaat kan er worden geademd. Met deze ademhaling blijft de horizontale ligging het meest optimaal.

# Voorbeeld E-books

## Oefenen zonder materialen



De borstcrawl is een ideale slag om zonder drijfmiddelen aan te leren. Zo is een goede drijfhouding de basis van de borstcrawl. En we weten nu inmiddels dat fase 2 pas begint wanneer er zonder drijfmiddelen op de buik kan worden gedreven. Het is dan ook een kleine stap om vanuit deze drijfhouding globale spetterbenen te gaan maken.

Het kan handig zijn om bij het verfijnen van de spetterbenen (fase 2b) gebruik te maken van drijfmiddelen. Maar het is natuurlijk ook mogelijk om dit te doen zonder deze materialen. Want in fase 3 komen de armen erbij en daar kunt u geen drijfmiddelen meer voor gebruiken. En zeker in fase 4 is het gebruik van drijfmiddelen af te raden. Gebruik drijfmiddelen dus alleen om aan accenten van de borstcrawl te werken.

**Oefening 1:** Vanuit een horizontale drijfhouding starten de spetterbenen en bent u eigenlijk al een beetje aan het zwemmen. Accenten hoeft u hier nog niet aan toe te voegen; het belangrijkste is dat u zich kunt voortbewegen.



**Oefening 2:** Doe hetzelfde als bij de vorige oefening. Let nu alleen wel op de accenten van fase 2b (afbeelding 2), zodat we uiteindelijk over echte borstcrawl benen kunnen spreken.

**Oefening 3:** Terwijl de benen door blijven trappelen en de goede ligging gehandhaafd blijft, worden de armen nu (om de beurt) uit het water getild. Er is nu sprake van een volledige borstcrawl. Bij deze oefening wordt de borstcrawl nog op de bodem uitgevoerd. Probeer de afstand, zonder te gaan staan, te vergroten naar minimaal 5 meter.

**Oefening 4:** Ter aanvulling van de vorige oefening, wordt de borstcrawl nu in diep water uitgevoerd. Na een afzet van de kant beginnen de benen te trappelen en komen de armen uit het water. Na minimaal 5 meter mag u even stoppen en uitrusten. Let er wel op dat u op het juiste moment of de juiste plek stopt, zodat u niet schrikt wanneer u wilt uitrusten en nergens kunt gaan staan.

# Voorbeeld E-books

## 6.4.6 Veel gemaakte fouten



### **Stijve borstcrawl benen**

De borstcrawl benen bewegen losjes en dan met name in de enkelgewrichten. Maar soms kan het gebeuren 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.

Helaas is het zo dat hoe ouder men is, des stijver de banen en gewrichten zijn. Maar ook wanneer dit bij u het geval is, kunt u dit gaan verbeteren. U zult het alleen iets vaker moeten oefenen.

Uiteindelijk moeten de voeten losser worden en de spanning moet zo veel mogelijk uit de banden en spieren verdwijnen. U kunt dit oefenen door de voeten naar het onderbeen te trekken en weer lang te maken. Ook het losschudden van de enkels, uw enkels laten masseren en zelfs onder de voeten laten kietelen, kan ervoor zorgen dat de spieren en banden rondom de enkels wat losser worden.



### **Armen niet uit het water**

Een veelvoorkomend probleem bij de borstcrawl is dat de armen niet uit het water worden getrokken. Aangezien u met het gezicht in het water zwemt, weet u niet altijd hoe u de armslag aan het uitvoeren bent.

Een simpele oplossing hiervoor is om iemand even naar uw slag te laten kijken. Deze kan gemakkelijk zien of de armen (rustig) uit het water komen. Ook kunt u vragen of deze persoon uw zwemslag even wilt filmen. Dan kunt u zelf zien hoe u zwemt.



### **Verder gaan bij angst**

De borstcrawl is prima aan te leren, maar deze zwemslag in diep water uitvoeren is niet altijd even gemakkelijk.

Wanneer u merkt dat de borstcrawl op de bodem prima gaat, kunt u de overstap naar diep water maken. Het is dan wel erg belangrijk dat u voldoende op de bodem heeft geoefend en de overstap op een veilig manier gaat uitvoeren.

Ga dus niet in het midden van het diepe bad oefenen, aangezien u dan geen mogelijkheid heeft om uit te rusten. Bedenk dat het uitvoeren van een borstcrawl zeer veel energie kost. Zeker in de beginfase!

Ga dus het liefst aan de kant zwemmen en doe dit onder het oog van gediplomeerd toezicht. Deze kan u misschien zelfs nog wat tips geven; maar uiteindelijk draait het erom om de borstcrawl veel te herhalen.

# Voorbeeld E-books

## 8. Veelvoorkomende zwemproblemen

Bij het volgen van zwemlessen, maar ook bij het zelf gaan oefenen, 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 uw zwemtraject 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 negativiteit en frustraties hebben juist het tegenovergestelde effect en zo kan een simpel probleem uiteindelijk toch 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 angstige mensen 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 u vooral positief moet blijven denken is het ook erg belangrijk om veel te gaan zwemmen. Door simpele oefeningen als lopen, rennen, springen, liggen etc. te leert u steeds beter 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 leerlingen als zweminstructeurs. Sommige personen kunnen al prima onder water zwemmen, maar zijn gewoon doodsbang om door het gat te gaan; terwijl anderen, 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

## 9. Zwemlesschema A-B-C

Nu u alle benodigde informatie heeft over het aanleren van de verschillende basiselementen, kunt u daadwerkelijk aan de slag gaan met het leren zwemmen. Om een duidelijke lijn te houden richting de verschillende diploma's, vind u in dit hoofdstuk dan ook een handig zwemlesschema.

Per week krijgt u oefeningen om de verschillende zwemslagen aan te leren, maar ook om de overige onderdelen te gaan oefenen. Uiteindelijk met als doel om steeds zwemveiliger te worden en het felbegeerde zwemdiploma te halen.

*Het zwemlesschema bestaat uit:*

- Niveau 1: Watergewenning
- Niveau 2: Aanleren van de beenslagen
- Niveau 3: Combinatie bewegingen
- Niveau 4: Oefenen in diep water
- Niveau 5: Richting het A-diploma
  
- Niveau 6: Richting het B-diploma
- Niveau 7: Richting het C-diploma

**Maar let op:** Het schema is een handige leidraad, maar gaat over gemiddelde personen. Elk mens is uniek en heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Het ene onderdeel zal gemakkelijk lukken, terwijl het andere onderdeel moeilijker is dan verwacht. Probeer u dan ook niet te strikt aan het schema te houden. Soms is het beter om een stapje terug te doen of meer aandacht te geven aan een specifiek onderdeel of zwemslag. Uiteindelijk moet een zwemtraject altijd persoonlijk (en positief) zijn.