



Lesplan **Z**wem **A**BC

UZSC **U**trecht



Niveau 1 Watergewenning

Beginsituatie:

De kinderen zijn niet watervrij, kunnen niet zwemmen en weten nog niet hoe zwemlessen worden gegeven.

Eindtermen:

- Doet goed mee in de groep
- Durft met hoofd onder water
- Heeft ogen open onder water
- Is geheel watervrij
- Kan drijven en uitdrijven op de buik
- Kan drijven en uitdrijven op de rug

Methode:

Tijdens de eerste les toetst de instructeur het niveau van de nieuwe kinderen aan de hand van een verhaal of spel. Daarbij wordt ook watervrij vastgesteld. Getoetst wordt of de kinderen vrij door het water bewegen, met hoofd onder water durven te gaan en in het water durven te gaan liggen. Op basis van deze eerste toets wordt het verdere lesplan bepaald. Daarbij worden de volgende fasen onderscheiden:

1. Onbewuste watergewenning
D.w.z. aan de hand van verhalen of spellen worden de kinderen onbewust watervrij gemaakt. Dit wordt opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijk, van staan naar liggend en van boven water naar onder water.
2. Bewuste watergewenning
In deze fasen worden de opdrachten niet meer in de vorm van verhalen of spellen gegeven. Dus bijvoorbeeld loop naar de overkant, ga met je hoofd onder water en kijk hoeveel vingers ik laat zien, ga onder water en kijk elkaar in de ogen, enz..
3. Drijven en uitdrijven op de buik
4. Drijven en uitdrijven op de rug

In deze groep wordt er gebruik gemaakt van drijfhelpmiddelen. De kinderen moeten de eigenschappen van water leren ervaren en zich er vertrouwd mee voelen. Dus vriend van het water worden. Alleen dan kunnen ze ontspannen leren drijven op de buik en rug. Dit is een absolute voorwaarde voor de vervolgstappen in de zwemopleiding, want alleen dan zal een correcte ligging in het water kunnen worden bereikt en een foute ligging worden voorkomen.



Niveau 2 Been en armslag

Begin situatie:

- Is geheel watervrij en beweegt ontspannen door het water
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal)

Eindtermen:

- Beheerst de armslag van de schoolslag beweging
- Beheerst de beenslag van de schoolslag in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment, hoofd in het water en hoofd boven water met plankje of buis
- Beheerst de beenslag van de enkelvoudige rugslag in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment
- Beheerst de beenslag van de borstcrawl vanuit de heup en niet vanuit de knie
- Beheerst de beenslag rugcrawl vanuit de heup en niet vanuit de knie

Methode:

Drijven en uitdrijven op de buik en rug worden iedere les in de inleiding van de les geoefend en onderhouden, omdat goed kunnen drijven de basis van de zwemslagen is.

De beenslagen en armslagen worden in iedere les geoefend en onderhouden.

De beenslagen van de rugslag wordt in eerste fase aangeleerd op de kant als totaal beweging (2 tact)

Belangrijk is dat de kinderen zich kunnen concentreren op de totale zwembeweging zonder aandacht te hoeven besteden aan het boven water blijven. Als de zwembeweging op de kant enigszins is geautomatiseerd wordt deze vanuit het uitdrijven per slag opgebouwd. Dus eerst 1 slag en dan pas 2,3, enz. totdat de breedte van het zwembad kan worden overgezwommen.

De beenslag van de schoolslag, borstcrawl en rugcrawl worden op een soortgelijke wijze aangeleerd. Uiteraard wordt bij de crawlslagen niet per slag opgebouwd maar op de afstand die moeten worden overbrugd.

Belangrijk is dat het in deze fase strikt wordt gecorrigeerd. Fouten die in deze fase inslijten zijn later moeilijk of niet te corrigeren.

Bandjes worden alleen gebruikt om ligging tijdelijk te corrigeren, om meer vertrouwen te krijgen bij het maken van de zwembeweging en als deze zoveel aandacht vergt dat het drijven en de horizontale ontspannen ligging in gevaar komen.

Ademhaling wordt conform de vigerende BREZ aangeleerd.

In deze fase kosten de lessen veel geestelijke inspanning van de kinderen. Het is dan ook noodzakelijk om na 20 minuten enkele oefeningen voor de geestelijk ontspanning te geven. Denk hierbij aan springvormen van de kant en eventueel door een poortje te gaan.



Niveau 3 Armslag en combinatie

Begin situatie:

- Is geheel watervrij en beweegt ontspannen door het water
- Kan drijven en uitdrijven op de buik ontspannen door het water
- Kan drijven en uitdrijven op de rug ontspannen door het water
- Beheerst de beenslag van de enkelvoudige rugslag in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment
- Beheerst de beenslag van de schoolslag in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment, hoofd in het water
- Beheerst de beenslag van de borstcrawl vanuit de heup en niet vanuit de knie
- Beheerst de beenslag rugcrawl vanuit de heup en niet vanuit de knie

Eindtermen:

- Beheerst de rugslag
- Beheerst de schoolslag combinatie
- Beheerst de borstcrawl combinatie
- Beheerst de rugcrawl combinatie

Methode:

De armslag van de schoolslag en rugslag worden in bokstand met de schouders onder water aangeleerd. Eerst zonder ademhaling en daarna met ademhaling. Als de slagen in bokstand zijn aangeleerd worden deze met ademhaling met de schouders onder water lopen geoefend totdat deze vloeiend worden uitgevoerd. De beweging is dan in basis geautomatiseerd. Het verdient de voorkeur dat dit in ondiep water geoefend wordt. In het diepste gedeelte van het bad is het namelijk een bokstand voor kinderen niet mogelijk.

Nadat de armslag lopend zijn geautomatiseerd worden de combinaties geoefend. De ademhaling is daarbij cruciaal en moet goed worden bewaakt. Ook hier geldt start met kleine afstanden zwemmen dus niet meteen een hele baan zwemmen maar bouw dat stap voor stap op. Waak voor het inslijten van fouten.

Als afwisseling halverwege de les kan worden geoefend met door het gat te zwemmen, onder waterzwemmen en allerlei spring vormen. Let wel op de veiligheid!



Niveau 4 en 4A Armslagen en combinatie verbeteren in diep water

Begin situatie:

- Is geheel watervrij en beweegt ontspannen door het water in het wedstrijdbad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik ontspannen en horizontaal
- Kan drijven en uitdrijven op de rug ontspannen en horizontaal
- Beheerst de rugslag (Norm BREZ)
- Beheerst de schoolslag combinatie (Norm BREZ)
- Beheerst de borstcrawl combinatie (Norm BREZ)
- Beheerst de rugcrawl combinatie (Norm BREZ)

Eindtermen:

- Is geheel watervrij en beweegt ontspannen door het water in het diepe bad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik ontspannen en horizontaal
- Kan drijven en uitdrijven op de rug ontspannen en horizontaal
- Beheerst de rugslag (Norm BREZ)
- Beheerst de schoolslag combinatie (Norm BREZ)
- Beheerst de borstcrawl combinatie (Norm BREZ)
- Beheerst de rugcrawl combinatie (Norm BREZ)
- Basis van de kopsprong

Methode:

Deze groep is met name bedoeld om de kinderen te laten wennen aan diep water. Hiervoor worden stap voor stap allerlei oefeningen gedaan om de watervrees voor diep water weg te halen. Denk hierbij aan rotaties om de diverse lichaamsassen en watertrappen.

Ook wordt een start gemaakt met het oefenen van de kopsprong vanaf het startblok van het 25 m bad. Ook dit wordt stap voor stap aangeleerd van zitten op de kant voorover vallen tot staand met hulpje een kopsprong maken.

Qua zwemslagen wordt voortgeborduurd op de vaardigheden van niveau 3 en wordt eraan gewerkt om de nog overgebleven schoonheidsfoutjes in de slagen op te lossen.



Examentraining diploma A

Begin situatie:

- Is geheel watervrij en beweegt ontspannen door het water in het diepe bad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik ontspannen en horizontaal
- Kan drijven en uitdrijven op de rug ontspannen en horizontaal
- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water in het diepe 25 m bad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik ontspannen en horizontaal
- Kan drijven en uitdrijven op de rug ontspannen en horizontaal
- Beheerst de rugslag (Norm BREZ in het 25 m bad
- Beheer de schoolslag combinatie (Norm BREZ in het 25 m bad
- Beheerst de borstcrawl combinatie (Norm BREZ in het 25 m bad
- Beheerst de rugcrawl combinatie (Norm BREZ in het 25 m bad
- Basis van de kopsprong van het startblok

Eindtermen:

- Exameisen voor diploma A zie vigerende versie van BREZ

Methode:

Deze groep kan bij de start in deze groep de zwemslagen al vrijwel op examenniveau uitvoeren. Qua techniek moeten de laatste puntjes op de i worden gezet en wordt de conditie op examenniveau gebracht.

In deze groep wordt daarnaast aandacht besteed aan het opbouwen van de conditie tot ruim boven de vereiste examennorm; zowel gekleed als in zwemkleding.

Qua kleding hanteert UZSC al een aantal jaren de eisen die in 2018 ook in het kader van de nieuwe BREZ van toepassing zullen zijn.



Examentraining diploma B

Begin situatie:

- De kinderen voldoen aan de eisen voor het A diploma en hebben dit diploma ook

Eindtermen:

- Examineisen voor diploma B zie vigerende versie van BREZ

Methode:

- In deze groep wordt daarnaast aandacht besteed aan het opbouwen van de conditie tot ruim boven de vereiste examennorm; zowel gekleed als in zwemkleding.
- Qua kleding hanteert UZSC al een aantal jaren de eisen die in 2018 ook in het kader van de nieuwe BREZ van toepassing zullen zijn.

Examentraining diploma C

Begin situatie:

- De kinderen voldoen aan de eisen voor diploma B en hebben dit diploma ook.

Eindtermen:

- Examineisen voor diploma B zie vigerende versie van BREZ

Methode:

- In deze groep wordt daarnaast aandacht besteed aan het opbouwen van de conditie tot ruim boven de vereiste examennorm; zowel gekleed als in zwemkleding.
- Qua kleding hanteert UZSC al een aantal jaren de eisen die in 2018 ook in het kader van de nieuwe BREZ van toepassing zullen zijn.