Doelstellingen per doelgroep (volgens VlaamseZwemFederatie)

**Algemene watergewenning:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Doel 1: Waterangst overwinnen** |  |  |  |
| **Doel 2:Angstreflexen in het water wegwerken** | | |  |
| **Doel 3: Leren ontspannen op het water** | |  |  |
| **Doel 4: Leren statisch drijven** |  |  |  |
| **Doel 5: Aquatisch ademhalen met het hoofd volledig onder water** | | | |
| **Doel 6: Verplaatsen in het water in alle richtingen** | | |  |
| **Doel 7: Oriëntatie onder water** |  |  |  |
| **Doel 8: Springen in het water** |  |  |  |

* Doel 1 en 2: Waterangst overwinnen / angstreflexen wegwerken
  + Douchen: aangezicht omhoog, ogen leren open houden!
  + Onder de douche op de buik en op de rug gaan liggen
  + Op de rand van het instructiebad zitten en de voeten in het water op en neerwaarts kloppen
  + In zit zijwaarts verplaatsen langs trapzijde instructiebad, telkens een trede zakken (tot schouders onder water zijn)
  + Zich voortbewegen langs de kant, eerst met handensteun (handen aan de kant), dan zonder steun
  + In stand op één been, ander dijbeen hoog heffen (met en zonder steun)
  + Ter plaatse hinken op één been (met en zonder steun)
* Doel 3 en 4 : ontspannen op het water en statisch drijven
  + Op laagste trapje instructiebad: in ruglig met elleboogsteun vlotten aan het wateroppervlak
  + Op laagste trapje instructiebad: vanuit zit met armsteun actief het zitvlak opdrukken tot horizontale ligging aan het wateroppervlak
  + Op laagste trapje instructiebad: in buiklig met armsteun drijven (deze oefening kan men koppelen aan de ademhalingsoefeningen: hoofd onder water en uitblazen)
  + Idem als in de vorige oefening, maar nu geleidelijk de armsteun verminderen:
    - afwisselend handen optillen;
    - overgaan van volledige handensteun tot steun op één vinger;
    - in de handen klappen (onder water);
    - handen tikken de schouders (rechterhand rechterschouder of rechterhand linkerschouder en omgekeerd);
    - handen gelijktijdig van de bodem optillen;
    - na tikken van de schouders armen gestrekt naar voor brengen.
  + Vanuit gestrekte lichaamshouding met handensteun draaien van buiklig naar ruglig en terug (zowel naar links als rechts draaien)
  + Statisch drijven: met steun van de leerkracht drijven in buik- en/of ruglig
  + In kringvorm (6 tot 8 kinderen die mekaar een hand geven): afwisselend staat of drijft een kind (uitvoeren afwisselend in buik- of ruglig)

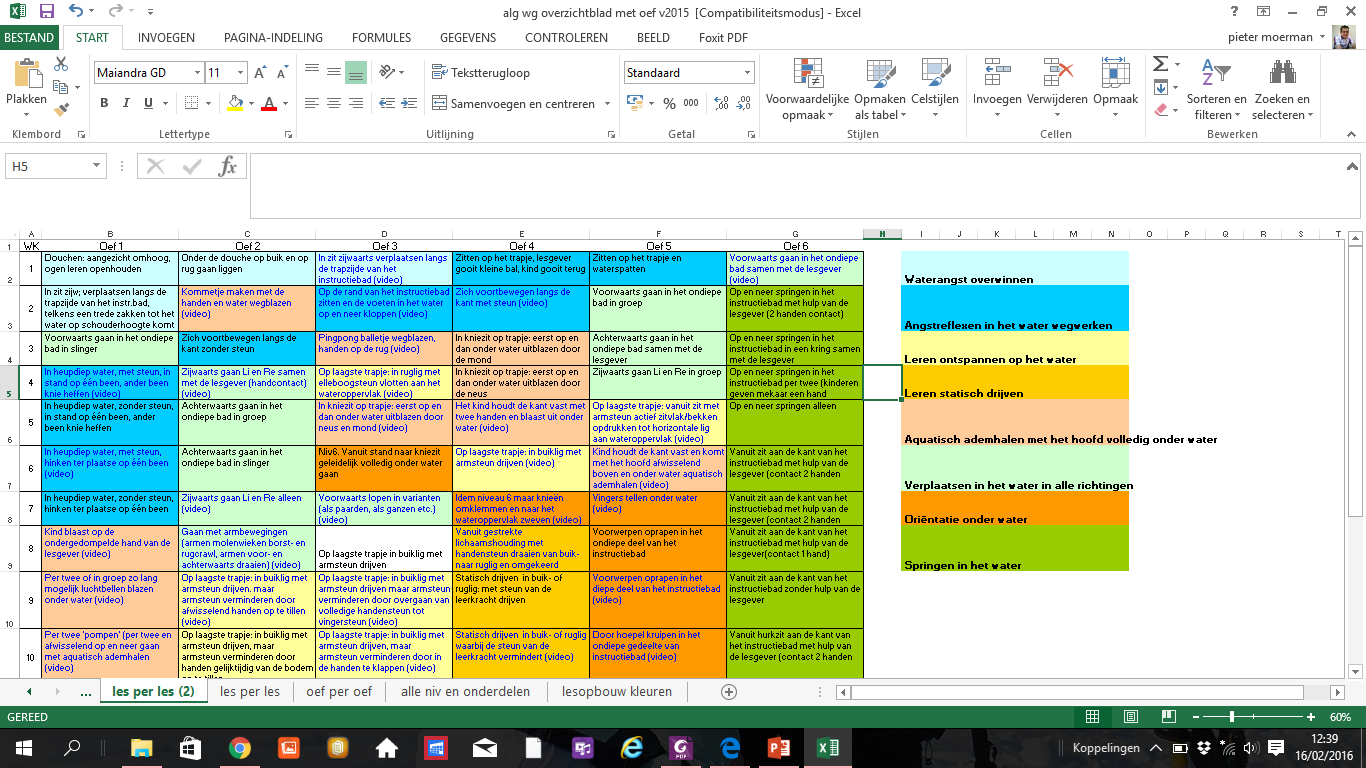
= sterretje maken op buik en op de rug met aquatisch ademhalen

* + - * Naar boven kijken
      * Blijven ademen
      * Poep naar boven (zodat buik op het water komt)
      * Benen lang
* Doel 5: Aquatisch ademen. (= min. 5x ritmisch in/uit ademen met hoofd volledig onder water)
  + Kommetje maken met de handen en water wegblazen (boven water)
  + Ping-pongballetje wegblazen op het water, armen op de rug
  + In kniezit op trapje: eerst op en dan onder water uitblazen door de mond (nadien ook door de neus, of gelijktijdig door mond én neus)
  + Aan de kant: kind houdt met beide handen de kant vast en komt met het hoofd afwisselend boven en onder water aquatisch ademen (luchtbellen blazen onder water; krachtig uitblazen, ogen blijven steeds open)
  + Blazen op ondergedompelde hand van de lesgever
  + Per twee of in groep: zo lang mogelijk luchtbellen blazen onder water (volledig uitademen!)
  + Met twee ‘pompen’: kinderen staan tegenover elkaar en houden mekaars handen vast; terwijl één kind ondergaat en uitademt staat het andere recht en ademt in (afwisselend)
  + Volledig uitblazen en proberen op de bodem te gaan zitten
* Doel 6: Verplaatsen in het water
  + Voorwaarts gaan met de lesgever of in groep (slingervormen)
  + Rugwaarts gaan met de lesgever of in groep (slingervormen)
  + Zijwaarts gaan links en rechts, alleen of in groep
  + Voorwaarts lopen met allerlei varianten: als paarden, als ganzen, enz.
  + Loopoefeningen met armbewegingen (molenwieken borst- en rugcrawl, beide armen samen voor-achterwaarts draaien)
* Doel 7: oriënteren onder water
  + Vanuit stand naar kniezit met geleidelijk volledig onder water gaan, vervolgens knieën met de handen omklemmen en naar het wateroppervlak zweven
  + Vingers onder water tellen: lesgever toont een aantal vingers onder water; het kind moet onder water de vingers tellen en zeggen of tonen hoeveel vingers het zijn (uitvoeren zonder zwembril!)
  + Voorwerpen oprapen: beginnen in het ondiepe gedeelte van het instructiebad en zo verder naar het diepste deel (uitvoeren zonder zwembril!)
  + Door hoepels kruipen: van het ondiepe naar het diepere gedeelte van het instructiebad
  + Vanuit stand evenwichtsverlies voor-, achter- of zijwaarts (gestrekt laten vallen): met de handen waterdruk zoeken om zo recht te komen tot stand

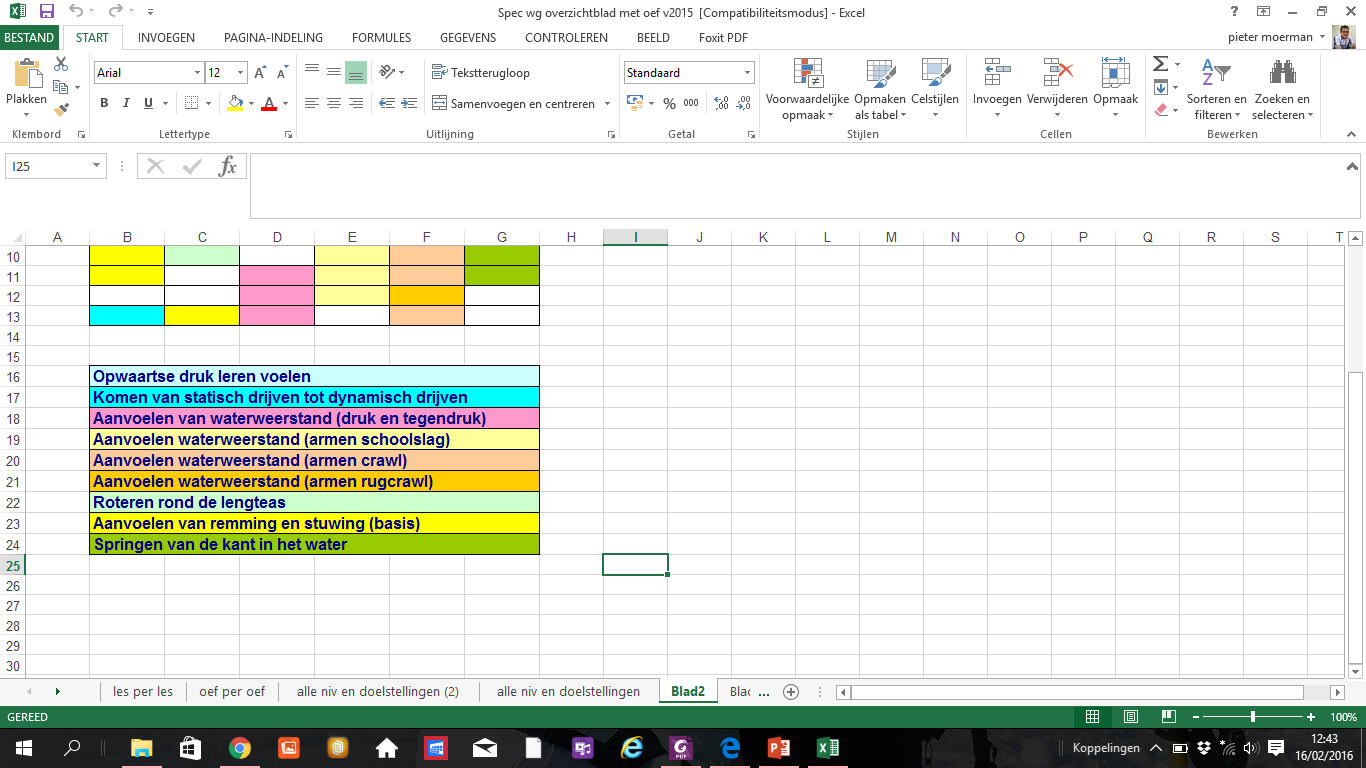
**EINDOEFENING:**

* **5x aquatisch ademen aan de boord**
* **Van op de kant in het water springen en iets opnemen van de bodem**
* **Ster op de buik**
* **Draaien naar ster op de rug**
* **Potlood**
* **In “caravan” (lkr die kind vastneemt aan benen of armen) het kind in het water vervoeren in alle richtingen.**

**Voorbeeld indeling lessenreeks:**



**Specifieke watergewenning:**



* Doel 1: Opwaartse druk leren voelen
  + Op laagste trapje instructiebad in buiklig met armensteun vorderen (zoals krokodillen)!
  + Variatie van de snelheid van uitvoering (weerstand vergroten door de snelheid te verhogen)
  + Idem, maar met actieve beenslag
  + De oefening met aquatisch ademen uitvoeren en afwisselend:
    - hoofd constant boven water houden;
    - hoofd voorwaarts heffen en inademen boven water, hoofd onder water en uitblazen;
    - hoofd zijwaarts draaien om in te ademen, hoofd onder water en uitblazen.
* Doel 2 en 7: Komen van statisch drijven naar dynamisch drijven / en rotatie oefeningen.

= stroomlijnen !

= zo ver mogelijk drijven

= op de buik / op de rug

= draai bewegingen : van buik 🡪 pijl

Startpositie op de buik:

* + - * heupdiep water met de rug naar de muurkant gekeerd,
      * in stand op één been,
      * andere been voet tegen de muur;
      * de armen zijn opwaarts gestrekt, handen op mekaar, hoofd tussen de armen geklemd
* Afstoot op buik, armen opwaarts gestrekt

Startpositie op de rug:

* + - * heupdiep water met de buik naar de muurkant gekeerd, in stand;
      * de badrand wordt met twee handen vastgehouden;
      * oren in het water leggen
      * Éen been tegen de wand (of beide benen)
      * Éen been op de grond

= bij het afduwen rugwaarts kantelen (neutrale hoofdpositie, oren in het water) en **rustig wegglijden**

* Afstoot op de rug, met armen afwaarts
* Afstoot op de rug, met armen opwaarts
* Rotatie oefeningen: afstoot op buik, met draaien naar de rug (met en zonder beenslag crawl)
* Rotatie oefeningen: afstoot op de rug, met draaien naar de buik (met en zonder beenslag crawl)
* Doel 3 t.e.m 6: weerstand aanvoelen ifv verdere zwemslagen
  + Eerst door ondiep water, dan door dieper water stappen en/of lopen om het kind te laten ervaren wat waterweerstand is
  + Dynamisch drijven op de buik met de armen opwaarts gestrekt:
    - vraag aan het kind om de armen te spreiden: wat gebeurt er?
    - vraag aan het kind de benen te spreiden: wat gebeurt er?
    - vraag het kind om gelijktijdig armen en benen te spreiden: wat gebeurt er?
    - *Variatie: idem vorige oefening, maar in ruglig*
  + Algemene waterweerstand leren aanvoelen:
    - Aanvoelen van negatieve effecten van waterweerstand
      * Afstoot in stroomlijn
        + Armen openen
        + Benen openen
    - Met plankje in de handen door het water lopen:
      * plankje plat op het water;
      * plankje dwars op de voorbewegingsrichting.
  + Bn cr, zittend op de kant. Beenbeweging aan het oppervlak vs iets dieper. Op de (voelt het kind het verschil?)
  + Éen been voorwaarts – achterwaarts slingeren in het water al rechtstaand. (weerstand voelen op de voetwreef)
  + Éen been , met gehoekte voeten tegen het water stampen (weerstand voelen op de voetzool)
  + Bn crawl, steunend aan de bad rand. (aanvoelen van stuwing)
  + In het water staan en met de handen op het water duwen:
    - met vingers open, gesloten;
    - met vuisten gebald;
    - traag duwen, snel duwen;
    - armen van traag naar snel bewegen en van snel naar traag.
  + Knielen in het water (water op schouderhoogte)
    - **Wrikbewegingen**
      * Het kind ligt op de kant, schouders over de badrand, armen en handen in het water. Het kind voert wrikbewegingen met de handen in het water uit, de lesgever begeleidt de beweging.
      * Het kind ligt op een plank, armen en handen opwaarts gestrekt in het water. Het kind voert wrikbewegingen met de handen in het water uit, de lesgever begeleidt de beweging.
      * In ruglig, op het water drijven en vragen met de handen te wrikken om boven te blijven
  + 🡪 cirkelvormige bewegingen (niet te breed zijwaarts gaan) waarbij een **‘schoolslagachtige’ armbeweging** wordt uitgevoerd waarbij de handen zo veel mogelijk vooraan blijven:
    - ellebogen zo veel mogelijk gefixeerd en hoog houden;
    - ellebogen niet te ver naar ‘achter’ trekken;
    - waterweerstand voelen op voorarmen en handen tijdens deze beweging.
  + Het kind staat in heupdiep water
    - Met linker arm molenwieken.
    - *Variante: idem vorige, maar de oefening uitvoeren met de rechterarm*
    - *Variante: idem vorige, maar de oefening alternerend met linker- en rechterarm uitvoeren*
    - *Variante: idem vorige, maar verplaatsen (eerst met eendenpas nadien stappend) in ondiep water*
    - *Variatie: insteken*
  + het kind staat in het water (heupdiep), de linker arm wordt gestrekt naar achter gedraaid en in het water gestoken (hand positioneert zich om te stuwen), vervolgens verticaal (gestrekte arm) door het water doorgehaald tot duim de bil raakt om dan met de duim naast het lichaam overgehaald te worden
    - *Variante: idem vorige, maar de oefening uitvoeren met de rechterarm*
    - *Variante: idem vorige, maar de oefening alternerend met linker- en rechterarm uitvoeren*
    - *Variante: idem vorige, maar rugwaarts verplaatsen in ondiep water (rustig rugwaarts stappen)*
* Doel 8: Stuwing leren aanvoelen
  + - Stuwing van de benen: dynamisch drijven in ruglig en buiklig met beide armen opwaarts waarbij de benen al dan niet in het water op en neer kloppen (voel het verschil)
    - Stuwing van de armen: dynamisch drijven in **ruglig** met de armen naast het lichaam, wrikken met de handen
* Doel 9: Springen van de kant in het water
  + Leren springen in het instructiebad (in kring hand geven aan de lesgever en **op en neer springen**/ hand geven aan mekaar per twee/ alleen)
  + **Op de kant zitten** en met hulp van de lesgever (staat voor het kind en neemt de twee handen van het kind) in het water springen (later begeleiding één hand, dan kind alleen laten proberen)
  + Idem vorige oefening, maar in **hurkzit** (let nu al op de plaatsing van de tenen, deze klemmen over de badrand)
  + Idem, maar **in stand**
  + Als het kind alleen kan springen, kan de oefening moeilijker gemaakt worden:
    - Kind naar **een voorwerp** laten springen (bv. bal)
    - Kind **door een voorwerp** te laten springen (bv. liggende hoepel)
    - Kind laten **springen en naar een voorwerp** laten duiken dat op de bodem ligt

**Spelvormen**

* + **Spelvormen met de bal**
    - Een bal onder water drukken, loslaten en trachten op te vangen
    - Een bal onder water tussen de benen doorgeven
    - Een bal onder water tussen de gespreide benen duwen, loslaten, snel omdraaien en trachten op te vangen
    - Met een bal onder water proberen de bodem te tikken (bv. één tot vijf maal bepaalde tegel tikken)
    - Een tegel onder water aantikken met de bal en daarna op de tegel gaan zitten
    - Een tegel onder water aantikken met de bal en héél hard uitblazen
    - De bal vervoeren: tussen de hoofden, tussen de ruggen, tussen de buiken zonder de handen te gebruiken
    - Het kind staat aan de rand van het bad: de lesgever gooit een bal boven het water naar het kind dat in het water springt en in de vlucht probeert de bal te vangen
    - Tikspel met bal (jagerbal): één van de kinderen probeert door rechtstreekse worp een medeleerling te raken. Je mag de bal ontwijken door weg te lopen of onder water te duiken (opgelet: een zachte bal kiezen die geen pijn doet). Ben je geraakt, dan word je de jager.
    - *Variatie: ben je geraakt, dan moet je blijven staan. Bevrijden kan door … (afspraak bv. tik op de knie door een ander kind dat niet geraakt is, enz.)*

**EINDOEFENING:**

* **Springen van de startblok in het diepe bad**
* **Bovenkomen in een sterretje met voeten richting badrand**
* **Draaien rond diepte as, zodat hoofd richting badrand is**
* **Potlood maken (pijlen)**
* **Met spettervoeten (benen rug) naar de boord stuwen.**
* **Boord vastnemen tot juist uithangshouding voor afstoot op buik.**
* **Afstoot op de buik met na 2sec rotatie naar ruglig.**
* **Lesgever duwt kind terug (met voeten naar de badrand). (zeker 2m)**
* **Kind plooit de benen tegen de muur en duwt zich terug af**
* **Terug stroomlijnen tot aan lesgever (2 – 3m).**
* **Daar draait het kind zich rond diepte-as (zodat hoofd terug naar badrand is).**
* **Potlood maken**
* **Met spettervoeten naar de boord stuwen.**
* **Zelfstanding uit het water klimmen.**

