

## Instructeur 2

*Workshop:  
Het aanleren van vaardigheden in  
het voortraject*



## Agenda

1. Doelstellingen voortraject
2. Basiselementen
3. Waar en hoe verzorg je het voortraject
4. Lesvoorbereiding

Doelstellingen voor traject

## Welke dingen moeten er gebeuren voordat je leert zwemmen?

### 1. Hoofd

- Hoofd in het water
- Naar beneden kijken met de ogen open
- Ademen uitblazen onder water

### 2. Romp

- Lichaamsspanning opbouwen is anders dan op land
- Weerstand voelen anders aan dan in de lucht met ondergrond
- Ligging: kantelen om lengte-, breedte en diepte as

### 3. Ledematen (armen en benen)

- Stuwing ontdekken
- Evenwicht bewaren

## Wat zijn de basisvaardigheden in het voortraject?

1. Te water gaan
2. Uitklimmen
3. Ademhalen op het goede moment
4. Onderwater gaan
5. Drijven
6. Draaien (kantelen)
7. Survival ( jezelf weten/kunnen te redden)
8. Watertrappen
9. Voortbewegen en jezelf kunnen verplaatsen in het water
10. Evenwicht bewaren
11. Coördineren: armen en benen samen gebruiken

## Waarom is de eerste stap in het water het aanleren van basiselementen?

- ❑ Als een kind alle basiselementen goed aangeleerd heeft, kan het zichzelf redden en is er een basis gelegd/aan de voorwaarden voldaan om zwemslagen en bijzondere verrichtingen aan te leren
- ❑ Het zijn vaardigheden die een kind moet leren voordat ze leren zwemmen: anders gaan kinderen dat compenseren in hun slag of ze leren niet
- ❑ Om tot een goed eindresultaat te komen mag er niks worden over geslagen.

## Doelstellingen voortraject

### Algemeen:

1. Plezier beleven in het water
2. Brede motorische ontwikkeling

### Specifiek:

1. De cursist voelt zich ontspannen en veilig in het water en kan omgaan met de aspecten van het water.
2. Kan ontspannen en op een veilige manier in het water en onderwater
3. Heeft watergevoel: weet hoe bewegen in water anders is dan bewegen op het land.
4. Kan zelfstandig zonder drijfmiddel drijven op zijn buik en rug
5. Kan zich voortbewegen in het water: doet er niet toe hoe



Waar en hoe verzorg je het voortraject



## Keuzen die moeten worden gemaakt voor het voortraject

1. Diep of ondiep water?
2. Met of zonder hulpmiddel?
3. Welk hulpmiddel?

Geen keuze:

- a. De instructeur is tijdens de les altijd in het water!
- b. Altijd een afgeperkt stuk voor jouw groep
- c. Materialen liggen klaar, je kan niet weglopen om ze te halen

## Diep of ondiep water?

### Ondiep, waar je kan staan:

- Kinderen kunnen staan in het water
- Drijfmiddelen zijn niet nodig
- Kinderen voelen zich veiliger
- Gemakkelijker om dingen aan te leren
- Alles draait om basisvaardigheden

***Welke keuze heeft jouw voorkeur?***

### Diep water, waar een kind niet kan staan:

- In eerste instantie altijd een drijfmiddel nodig
- Voortraject en hoofdtraject lopen beter in elkaar over
- Gevoel van watervrijheid wordt eerder op de proef gesteld
- Kinderen kunnen eerder ervaring opdoen met het zonder drijfmiddel in het water zijn en voortbewegen

## Met of zonder hulpmiddel, dat een kind drijvende houdt

1. Bandjes, vestjes, kurkjes, Fibby
2. Verschillende soorten vesten, die kind boven meer of minder met het hoofd boven water houden
3. Bijna alle hulpmiddelen dagen niet uit om te bewegen en balans te zoeken
4. Er ontstaat nooit een watergevoel
5. Bijna alle hulpmiddelen beperken de mogelijkheden om hoofd en ledematen te bewegen
6. Vestjes kunnen helpen om bepaalde bewegingen gemakkelijker aan te leren.
7. Ergens in het traject moet het vest los of uit of zonder kurkjes of bandjes

*Welke vaardigheden kan je moeilijk leren met een hulpmiddel?*

## Welk hulpmiddel? Fibby

1. Het best bruikbare hulpmiddel, is het hulpmiddel waarin een kind zelf wat moet doen om boven te blijven, balans te houden en voort te bewegen met armen en benen
2. De Fibby is zo'n hulpmiddel: [Fibby - zwemhulpmiddel met App - Ontdek het water door te spelen - Fibby.org](#)
3. Nadeel van de Fibby is dat het op de rug drijven en voortbewegen lastig gaat.
4. Alle andere basiselementen kan je er goed mee oefenen

## Op elke keuze volgt het klittenband principe

1. Om watergevoel te krijgen en effectief voortbewegen en zichzelf te kunnen redden, is bij elk hulpmiddel een andere weg nodig om de basiselementen allemaal af te werken
2. Je kan geen basiselement later doen of overslaan, voor het hoofdtraject, want er ontstaat altijd een probleem in het hoofdtraject
3. Het af werken van alle basiselement is voor elk hulpmiddel verschillend, maar het vormt als het ware een klittenband van aan elkaar geplakte en op elkaar afgestemde bouwstenen, die samen een geheel vormen.

Lesvoorbereiding

## Voorbeeld van bandjes in het voortraject


<b>NIV 1 ROOD</b>	<b>alles in 87 cm diepte</b>								
	Zelfst. springen in 87 cm	Zelfst. vallen en opstaan	door een hoepel onder water zwemmen	Zelfst. drijven buik 5 sec.	Zelfst. drijven rug 5 sec.	BC benen voortbewegen	RC benen voortbewegen	Hoofd onderwater en een voorwerp pakken	springen in het sportbad 1x
<b>NIV 2 ORANJE</b>	<b>alles in 87 cm diepte</b>								
	zelfst. drijven buik 5 sec.	zelfst. uitdrijven buik 5 sec.	zelfst. drijven rug 5 sec.	zelfst. uitdrijven rug 5 sec.	RUGSLAG 10 m correct.	BC benen en armen 3 m	RC benen en armen 3 m	1/2 draai rug naar buik en terug	SB springen en aan de kant komen
<b>NIV 3 GEEL</b>				<b>87-140cm diep</b>	<b>87-140 cm diep</b>				
	springen in >140 cm/ door het duikgat	Zelfst. uitdrijven /drijven buik 5/5 sec.	Zelfst. Drijven/uitdrijven rug 5/10 sec.	Rugslag 25 m + uitdrijven	Schoolslag 10 m hoofd boven water	BC 5 m	RC 5 m	1/2 draai rug naar buik en terug	in sportbad zwemmen
<b>NIV 4 BLAUW</b>	<b>alles 140-300cm diep</b>								
	BC met armen over het water heen 5 m	RC met gestrekte armen 5 m	Rugslag 50 m	schoolslag 25 m	watertrappen 30 sec	uitdrijven/drijven rug 5/10 sec.	uitdrijven/drijven buik 5/5 sec.	zwemmend 1/2 draai buik naar rug	3 m onderwater door duikgat.
<b>NIV 5 GROEN</b>	<b>alles 200- 300cm diep</b>								
<b>watertrappen met 2x draai om lengte-as 1 min.</b>	gekleed vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong	gekleed 15 sec watertrappen	gekleed 12,5 m SS (onderlijn 1/2 draai) 12,5 m RS	door duik gat op 3 m (Kopsprong)	50 m SS met uitdrijf-moment	50m RS met uitdrijf-moment	uitdrijven/drijven buik 5/5 sec.	uitdrijven/drijven rug 5/10 sec	BC /RC 5 m



## Lesvoorbereiding

1. Plezier en bezig blijven zijn heel belangrijk
2. Het algehele niveaus en de niveaus van kinderen per basiselement zijn heel verschillend: dat vraagt differentiatie
3. De eind eis van wat een kind moet kunnen op een basiselement, betekent niet dat je alleen de eind-eis direct moet oefenen en direct daarmee te beginnen.
4. Zoek een weg die tot de eind eis leidt en ga daar flexibel en handig mee om, zodat het voor zoveel mogelijk kinderen leuk is en een succeservaring oplevert.
5. Wat je kan doen leer je in de praktijk lessen
6. Als het goed is, ligt er een les programma met daarin wat je die les wil doen en bereiken. Als instructeur 2 pas je dat aan voor jou groep
7. Je denkt er dus vooraf over na en vraagt je af welke kinderen het kunnen of welke stapjes er nodig zijn om het wel te kunnen

## Lesvoorbereidingsformulier



**Lesvoorbereidingsformulier**  
Opleiding Zwemonderwijzer

**Naam:** ..... \* (omcirkelen wat van toepassing is)  
**Datum:** .././... **Tijd:** ..... uur  
**Lesmethode:** Oplopende waterdiepte / Diep water \*. **Les:** F1/ F2 / F3 / A / B / C \*

**Beginsituatie**

**De leerlingen**  
**Aantal:** ..... **Leeftijd:** .....  
**Verworven vaardigheden:** .....

**Kenmerken om rekening mee te houden (b.v. cognitief / sociaal-emotioneel / motieven):**  
.....

**Aandachtspunten voor de lesgever:**  
.....

**Benutbare mogelijkheden van het zwembad:**  
**Afmeting:** ..... **Kanten:** .....  
**Vorm:** ..... **Waterdiepte:** .....

**Doelstelling:**  
.....

**Eventuele aantekeningen:**

## Praktijk voortraject in het zwembad

1. Eigen vaardigheden: kan je iets voordoen? Alle basisvaardigheden
2. Per basisvaardigheid:
  - a. Wat moet een kind kunnen?
  - b. Waar moet je op letten?
  - c. In welke stappen kan een vaardigheid aanleren?
  - d. Hoe vertel je wat er moet worden gedaan
  - e. Spelvormen voor die vaardigheid
  - f. Wanneer is het 'goed'
3. Differentieren als de verschillen in de groep te groot zijn
4. Combineren van vaardigheden

Vragen?