

PRO  SPORT

 **ExpeditieRED**

Instructeur 2

***Workshop:
Het aanleren van vaardigheden in
het hoofdtraject***



Agenda

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

Doelstellingen voor hoofdtraject

Opbouw van het zwem ABC

1. Zes elementen in het ABC:
 - Survival: met kleren aan (elk diploma meer)
 - Onderwater oriëntatie: door het gat
 - Conditie zwemmen in schoolslag en enkelvoudige rugslag
 - Borst crawl en rugcrawl
 - Vertrouwd voelen in het water
 - Boven water oriënteren en verplaatsen
2. Afstanden per onderdeel worden groter
3. Eisen aan techniek worden hoger
4. Andere bijzondere vaardigheden
5. Steeds moeilijker bijzonder vaardigheden

Wat zijn de basisvaardigheden in het hoofdtraject voor zwem-ABC?

1. Enkelvoudige rugslag
2. Schoolslag
3. Rugcrawl
4. Borstcrawl
5. Bijzondere verrichtingen
 - Water trappen met (A) en zonder gebruik armen (C)
 - Watertrappen en naar voren en achteren en links en rechts B en C)
 - Watertrappen en 2 x om lengte as (A)

 - Zie volgende pagina

Bijzondere verrichtingen in het hoofdtraject voor zwem-ABC

- Duiken- kopsprong-voetsprong van verhoging (A)
- Door het gat vanuit de kant zonder boven komen (beginnen met duik)
- Met kleren aan zwemmen (ABC: steeds meer kleren)
- Achterwaartse val (B)
- Halve draaien om lengte as (B)
- Verticaal drijven op drijvend voorwerp (B)
- Wrikken (hoofdwaarts bij B en C)
- Onder drijvend voorwerp door (B); Over drijvend voorwerp heen (B,C)
- Rol voorover van de kant (C)
- Sprong met hoofd boven water (C)
- Bovenkomen in wak mat (C)
- Hoekduik (C)
- Naar bodem zakken voetwaarts (B)

6 elementen van het zwem ABC

1. Survival: met kleren aan in en uit het water (elk diploma meer):

A: 15" watertrappel; 12,5 m zwemmen

B: 15"watertrappen; 50 m zwemmen en 1 x onder drijvend voorwerp door

C: 1. Rol voorover= 15"watertrappen- 30"drijven op voorwerp- 5 m op rug met gebruik armen-uit

2. Sprong hoofd boven - 100 m zwemmen met daarin 1x onder voorwerp door- 1x over voorwerp heen - uit

3. Springen- 1 m zwemmen - door gat onderwater

2. Onderwater oriëntatie: door het gat (gat op steeds grotere afstand:

A: 3- B: 6- C:6 m-zwem en bovenkomen in wak)

3. Conditie zwemmen in schoolslag en enkelvoudige rugslag

A: schoolslag (SS)50 m met 1 x voetwaarts naar bodem ; enkelvoudige rug (ER): 50 m

B: 25 SS-25 ER-25SS-25ER-25SS-25 ER waarin halve lengteas draai-rug-buik en buik-rug

C: 75 SS met hoekduik naar de bodem- 75 ER

6 elementen van het zwem ABC (vervolg)

4. Borst crawl en rugcrawl

A: Beide 5m: B 10m; C: 15 m

5. Vertrouwd voelen in het water

A: zwemmen -5" drijven buik -lengte-as draai- drijven rug 5"

B: sprong -15"drijven rug; 5m voorwerp en daarmee 20"drijvenwrikken op rug tot

C: niet

6. Boven water oriënteren en verplaatsen

A: 60" armen benen trappen en 2x lengte as draai

B: sprong - 60" watertrappen en al trappende naar voren en achter -links en rechts-voetwaarts bodem

C:sprong- 30""in alle richtingen- 15"drijven op rug- 30 "watertrappen alleen benen

Onderscheid slagen

- Enkelvoudige rugslag/ schoolslag
Discontinue slagen (Uitdrijfmoment)
Beenbewegingen lijken sterk op elkaar
- Rugcrawl/ borstcrawl
Continue slagen (steeds stuwing aanwezig)
De beenbeweging is asymmetrisch en de bewegingsuitvoering is vrijwel identiek

Wat zijn belangrijke gevolgen van continue slagen en discontinue slagen?

Enkelvoudige rugslag

Voorwaarden voor enkelvoudige rugslag

Voorwaarde voor je enkelvoudige rugslag kan leren:

- Kunnen drijven op de rug
- Drijven op buik en rug

https://www.youtube.com/watch?v=8NPTUO_ojqU

Kenmerken enkelvoudige rugslag

Algemeen:

- Bewegingsverloop is symmetrisch
- Bewegingsritme is onderbroken

Ligging:

- Rugligging, het hoofd tot aan de oren in het water

Beenslag:

- Contrabeweging, stuwbeweging

Armslag: Niet van toepassing

Ademhaling: Vrij

Enkelvoudige rugslag: benen

Contrabeweging buigfase:

- Voeten draaien tot pipo voeten
- Onderbenen laten vallen
- Tenen optrekken en naar buiten draaien

Stuwbeweging onderbenen cirkelend omhalen en tegen het water afzetten

Uitdraaien

Waar let je op bij aanleren en verbeteren

Contrabeweging buigfase:

- Voeten draaien tot pipo voeten
- Onderbenen laten vallen
- Tenen optrekken en naar buiten draaien

Stuwbeweging onderbenen cirkelend omhalen en tegen het water afzetten

Uitdraaien

Enkelvoudige rugslag: alles samengevat in video

Aanleren

<https://www.youtube.com/watch?v=goOhaZF0CoY>

Aanleren beenslag

<https://www.youtube.com/watch?v=TawzN9JZv94>

Perfectioneren

<https://www.youtube.com/watch?v=CcOGOuF5XAA>

schoolslag

Voorwaarden om schoolslag te leren

1. Drijven op de borst
2. Mond sluiten als water aan de lippen staat (schoolslag met hoofd boven water)
3. Uitademen als deel schoolslag onder water plaatsvindt
4. Balans houden en daar geen benen voor nodig hebben

Kenmerken schoolslag

Algemeen:

- Bewegingsverloop is symmetrisch
- De slag is discontinu

Ligging:

- Borstligging, bij voorkeur gezicht in het water; na slag 2 seconden horizontaal

Beenslag:

- Contrabeweging, stuwbeweging

Armslag:

- Glijfase, trekfase, duw fase, contrafase

Combinatie:

- Timing: 1 arm en 1 beenslag: contrafase armen **tijdens** de beenslag.
- Uitdrijfmoment na een hele slag met de armen in stroomlijn voor.

Ademhaling:

- Ademhaling aan het begin van de stuwbeweging van de armen
- Uitblazen tijdens de contrabeweging van de armen

Benen schoolslag

1. Na enkelvoudige rugslag aanleren
2. Omdraaien van rug naar buik
3. Contrabeweging buigfase:
 - Voeten draaien
 - Tenen optrekken en naar buiten draaien
 - Onderbenen en bovenbenen in V-vorm
 - Knieën in het verlengde van de romp (niet optrekken)
 - Stuwbeweging onderbenen cirkelend omhalen
 - Uitdraaien

Armen schoolslag

1. Beginnen vanuit gestrekte armen en handen plat op het water
2. Trekfase
 - Beide ellebogen gaan gelijk iets naar buiten en
 - handen en onderarmen actief naar schuin naar beneden bewegen: maximale stuwing in de goede richting van handen en onderarmen
 - Trekfase duurt tot schouders en bovenarmen in 1 lijn liggen en handen naar beneden wijzen
3. Dan gaan handen voor de nek naar elkaar toe en gaan naar voren
4. Duw fase
 - Armen lang maken naar voren en handen bij elkaar houden
 - Handen rusten even tegen elkaar tijdens afronden beenslag
5. Even 2 seconden uitdrijven

Video's aanleren schoolslag

Ademhalen voor schoolslag:

<https://www.youtube.com/watch?v=5z39YZ-WeZE>

Schoolslag aanleren:

<https://www.youtube.com/watch?v=1z2CkASllqg>

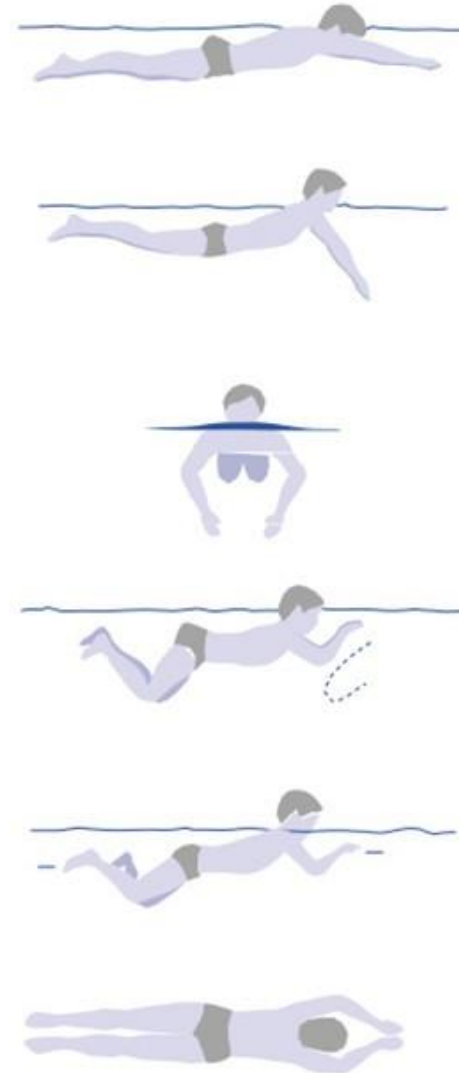
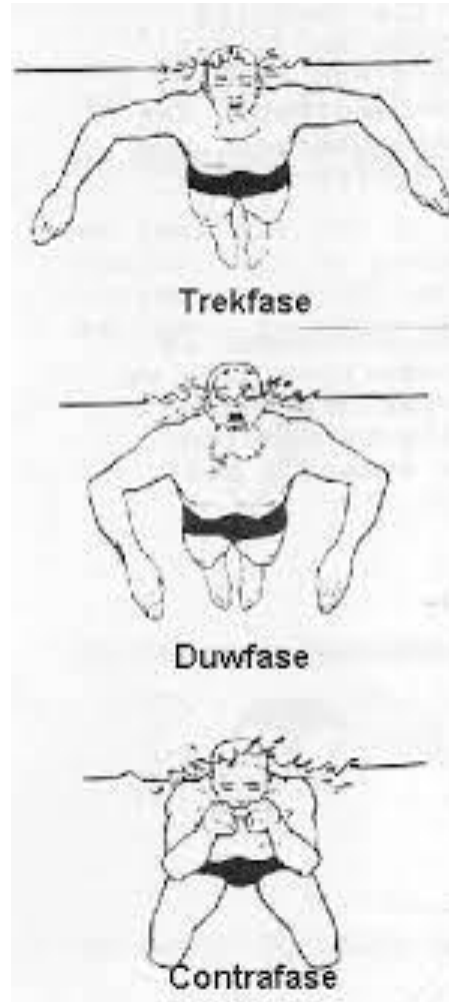
Ritme van de schoolslag

<https://www.youtube.com/watch?v=1z2CkASllqg&t=90s>

vlinder en schoolslag

<https://www.youtube.com/watch?v=Qcfr2FL6p5o>

Onderdelen schoolslag



Rugcrawl

Voorwaarden om rugcrawl te leren

Voorwaarden:

1. Kunnen drijven op de rug
2. Op de rug hoofd in het water houden

Kenmerken rugcrawl

Algemeen:

- Bewegingsverloop is asymmetrisch
- Bewegingsritme is ononderbroken, continu

Ligging:

- Rugligging: buik omhoog duwen, hoofd in water en omhoog kijken

Beenslag:

- Stuwbeweging op en neer bewegen van de benen met gestrekte voet

Armslag:

- Kan zowel met gestrekte als gebogen arm; voorkeur onderarm inbuigen
- Pink in, duim uit
- Overhaal handdraai

Combinatie armen en benen

- 2 op 6

Ademhaling: Vrij

Armen rug

1. Gestrekte arm recht boven de schouder met pink naar beneden
2. Trekfase
 - Onderarm inbuigen tot loodrecht op water
 - Onderarm horizontaal en schouder iets in het water
 - Hele onderarm stuwt
3. Duwfase
 - Voorbij de schouder duwt de hele onderarm zo ver mogelijk
 - Als dat niet meer kan wordt onderarm uitgeduwd
 - Hand gestrekt met duim om hoog
4. Overhaal
 - Gestrekte arm vanuit draaiende schouder
 - Draaivlak langs de zijkant loodrecht op water
 - Midden in hand draai
 - Gestrekte arm en gestrekte hand met pink inzetten

Video's rugcrawl

Aanleren rugcrawl

<https://www.youtube.com/watch?v=KRPmMqQTPK0>

Voeten in RC en Enkelvoudige rugslag

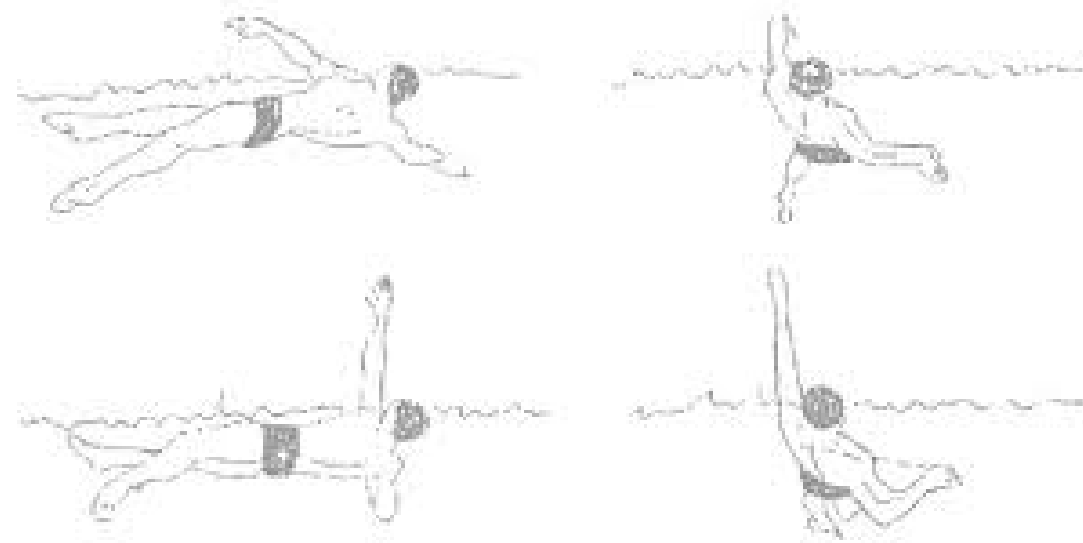
<https://www.youtube.com/watch?v=18wMxrhoWwA>

Onderdelen rugslag

benen



Armen en benen



borstcrawl

Voorwaarden om borstcrawl te leren

1. Drijven op de borst
2. Kunnen ademen en uitademen
3. Hoofd in water en kunnen kijken onder water

Kenmerken borstcrawl

Algemeen:

- Bewegingsverloop is asymmetrisch
- Bewegingsritme is ononderbroken

Ligging:

- Borstligging, bij voorkeur gezicht in het water

Beenslag:

- Continue stuwbeweging met hele benen op en neer

Armslag:

- Asymmetrisch, met overhaal hoge elleboog en doorhaal gekromde naar beneden wijzende arm, waarbij elleboog hoog blijft. Onderarm buigt in

Combinatie:

- 2 armslagen op 4-6 beenslagen

Ademhaling:

- Gezicht in het water, ademen aan de zijkant op moment dat arm in uitzet positie is

Armen BC

1. Beginnen vanuit gestrekte armen en handen horizontaal in het water
2. Trek fase
 - Onderarm inbuigen tot 90 graden tot verticaal en loodrecht op oppervlak en hand niet voor de borst maar elleboog breed langs zijkant van het lichaam
 - Hele onderarm en hand stuwen zolang mogelijk in verticale positie
3. Duw fase
 - Als trekken niet meer kan gaat de onderarm en hand over in uitduwn
 - Moment dat de elleboog langs lichaam ligt wordt onderarm uitgeduwd
4. Overhaal
 - Uitzet en hoge elleboog overhaal met hand laagste, elleboog hoogste
 - Ademhalen zijwaarts in de uitzet
 - Platte horizontale handinzet 20 cm voor hoofd
 - Hand en arm volledig strekken boven de schouder

Video's aanleren borstcrawl

Aanleren borstcrawl:

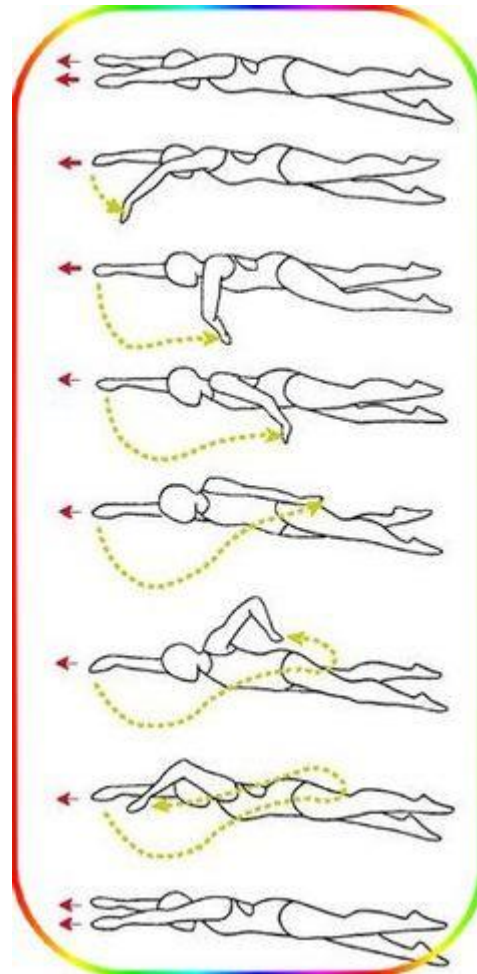
<https://www.youtube.com/watch?v=L-wUjlnGzk8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ecQ-FYaswzl>

Ademhalen:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Z6l38P4Flvw>

Onderdelen borstcrawl



Bijzondere verrichtingen

Video's voor aanleren bijzondere verrichtingen

Bijzondere vaardigheden

<https://www.youtube.com/watch?v=eRLuIPpPbPw>

Drijven ligging buik en rug

https://www.youtube.com/watch?v=pRfwr0d_RxM

Drijven op buik en rug xx

▶ https://www.youtube.com/watch?v=8NPTUO_ojqU

Duiken

<https://www.youtube.com/watch?v=Fhcl-etpHqQ>

Afzetten en keerpunten

▶ https://www.youtube.com/watch?v=5ljsUJep_Gc

Thuis oefenen

https://www.youtube.com/watch?v=5_1Ri0SaLow

<https://www.youtube.com/watch?v=a2tdFeETV6Q>




Lesvoorbereiding

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:

Vragen?