



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen;
volgen zij hetzelfde traject?

Luciënne Swinkels

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Voorwoord

Voor u ligt mijn bachelorproef. Dit verslag heb ik gemaakt in het kader van de opdracht; “bachelorproef”, in mijn laatste jaar van de opleiding PXL Education. Het onderwerp dat ik gekozen heb is; “zwemlessen”. In de periode van september 2019 tot juni 2020 heb ik aan dit eindwerk mogen werken.

Naar aanleiding van de opdracht ging ik mij oriënteren. Waar wil ik onderzoek naar doen, wat zijn mijn interesses en welk probleem heb ik ervaren? Op die vragen sprong ‘volwassenzwemlessen’ er meteen bovenuit. Het jaar ervoor heb ik vanuit mijn opleiding een personal training project begeleid samen met een klasgenoot. Ons doel was om een volwassen vrouw in 10 weken te leren zwemmen of in ieder geval watervrijer te maken. Dit was voor mij een erg leuke uitdaging. Zelf geef ik zwemles aan kinderen bij Laco Peel en Maas in Nederland. Tijdens dit project merkte ik dat er verschillen zijn op het vlak van zwemles geven aan kinderen of aan volwassenen. De volgende vragen bleven aan mij kleven;

- Is er de mogelijkheid voor volwassenen om zwemles te volgen?
- Wat is het verschil in lesaanpak met kinderswemlessen?
- Hoe zit het met de doelgroep vluchtelingen? Is hier een speciaal aanbod van zwemlessen voor?

Om praktijkervaring op te doen in het geven van volwassenzwemlessen ben ik in aanmerking gekomen met Sportingenk. Bij Sportingenk heb ik stage gelopen bij de verschillende niveaus van volwassenzwemlessen en bij kinderswemlessen. Bij het zien van de kinderswemlessen viel me op dat er ook een verschil is tussen Nederland en Vlaanderen. Dit zorgde voor mijn definitieve onderzoeksvraag; “Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?”. Daarbij wil ik aangeven dat een grootschalig onderzoek in heel Vlaanderen en Nederland te groot is voor een bachelorproef onderwerp. Om die reden is er gekozen om steekproefmatig gegevens te verzamelen.

Om mijn bachelorproef te versterken heb ik interviews afgelegd met zwemexperts, Titeke Postma uit Nederland en David de Wandel uit Vlaanderen. Daarnaast dankzij mijn werkervaring in Nederland en mijn stageperiode bij Sportingenk, kon ik uit eigen ervaring spreken over hun lesaanpak. Voor de andere twee organisaties; Zwembad De Berkel en Sporty heb ik gebruik gemaakt van vragenlijsten en hun website om desbetreffende informatie te verzamelen.

Graag zou ik nog van de gelegenheid gebruik willen maken om een aantal mensen te bedanken. Allereerst gaan woorden van dank uit naar Titeke Postma en David de Wandel met wie ik beide een interview mocht afnemen. Zij hebben me uitgelegd hoe het zwemonderricht in Vlaanderen en Nederland in elkaar zit. Daarnaast wil ik ook de zwembaden bedanken. Dankzij hun heb ik de theorie kunnen koppelen aan de praktijk. Verder dank ik mijn bachelorproef promotor, mevrouw Mattijs. Zij heeft mij geholpen een goede structuur aan te brengen en heeft me gedurende het proces regelmatig goede feedback gegeven. Tot slot zou ik graag vrienden en familie willen bedanken die mij gesteund hebben tijdens deze periode. Specifiek Maud Peeters en mijn zus; Joyce Swinkels. Zij hebben mij geholpen bij het ontwerp van mijn infographic en filmpje.

Allen hartelijk dank voor jullie deskundigheid, betrokkenheid en enthousiasme!

Lucienne Swinkels

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Figurenlijst.....	5
Tabellenlijst	5
Inleiding.....	6
1 Het Vlaams en het Nederlandse zwemlandschap.....	7
1.1 Wie biedt zwemlessen aan	7
1.1.1 Vlaanderen.....	7
1.1.2 Nederland	11
1.1.3 Conclusie	15
1.2 Vlaamse zwembrevetten tegenover Nederlandse zwemdiploma's	16
1.2.1 De norm van het Orka brevet en zwemdiploma A	17
1.2.2 De gelijkenissen tussen het Orka brevet en zwemdiploma A.....	18
1.2.3 De verschillen tussen het Orka brevet en zwemdiploma A	19
1.2.4 Praktische voorbeelden van Nederland en Vlaanderen	21
1.2.5 Conclusie	29
2 Volwassenzwemlessen	31
2.1 Praktische voorbeelden van volwassenzwemlessen in Nederland en Vlaanderen	31
2.1.1 Laco Peel en Maas	31
2.1.2 Sportdienst Genk, Sportingenk.....	31
2.1.3 Zwembad De Berkel in Horst aan de maas	33
2.1.4 Sporty	34
2.1.5 Conclusie	35
2.2 Zwemlesmethodes/zwembewijzen voor volwassenzwemlessen	36
2.2.1 De 8 basiselementen van het zwemmen;	36
2.2.2 Globale en analytische aanpak:	40
2.2.3 Voorbeelden zwemlesmethodes voor volwassenen	41
2.2.4 Conclusie	43
2.3 De aanpak van de lesgever bij volwassenzwemlessen	44
2.3.1 Beginsituatie	44
2.3.2 Cognitief vermogen	44
2.3.3 De didactische begeleiding.....	45
2.3.4 Overige praktische feiten en tips voor volwassenzwemlessen.....	52
2.3.5 Conclusie	54

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

3	Infographic	56
4	Slotbepaling	58
5	Literatuurlijst.....	60
6	Geraadpleegde werken	62
7	Bijlage A: Eindtermen onderwijskoepels.....	63
8	Bijlage B: Persoonlijke communicatie	65
8.1	Vragenlijst zwembad De Berkel	65
8.2	Vragenlijst Sporty.....	67
8.3	Interview met David de Wandel	70
8.4	Interview met Titeke Postma.....	76
9	Bijlage C: Stappenplan van twee zwembaden.....	85
9.1	Volgfiche Sportingenk.....	85
9.2	Niveau eisen zwembad De Berkel	87

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Figurenlijst

Figuur 1: De ISB zwembrevetten	10
Figuur 2: De eerste 3 fases van de ISB zwembrevetten	11
Figuur 3: Artikel Licentie Nationale Zwemdiploma's	14
Figuur 4: Zwembrevet Orka	17
Figuur 5: Zwemdiploma A	17
Figuur 6: Norm zwembrevet Orka	18
Figuur 7 Norm zwemdiploma A	18
Figuur 8 Voorbeeldfilmje brevet Orka	18
Figuur 9 Voorbeeldfilmje diploma A	18
Figuur 10: Schematische weergave globale en analytische aanpak	41
Figuur 11: Zone van naaste ontwikkeling	47
Figuur 12: Qr-code voorbeeldfilmje 8 basiselementen	58
Figuur 13: Infographic	58

Tabellenlijst

Tabel 1: De verschillen van de gelijkenissen zwemdiploma A en het Orka brevet	19
Tabel 2: Conclusie tussen het Orka brevet en zwemdiploma A	20
Tabel 3: De 8 basiselementen aan de hand van het Orka brevet en zwemdiploma A	21
Tabel 4 Zwemlesplan Sportingenk deel 1	23
Tabel 5 Zwemlesplan Sportingenk deel 2	24
Tabel 6 Zwemlesplan zwembad De Berkel	25
Tabel 7 Zwemlesplan Sporty kleuterschool	27
Tabel 8 Zwemlesplan Sporty initiatieschool	27
Tabel 9 Zwemlesplan Sporty vervolmakingsschool	28
Tabel 10 Zwemlesplan Laco Peel en Maas	29
Tabel 11 Lichtensysteem van Laco Peel en Maas	30
Tabel 12 Overzicht volwassenzwemlessen bij Sportingenk	33
Tabel 13 Overzicht volwassenzwemlessen bij Sporty	35
Tabel 14 Niveaus van te water gaan	38
Tabel 15 Niveaus van onder water gaan	38
Tabel 16 Niveaus van ademhalen	38
Tabel 17 Niveaus van voortbewegen	39
Tabel 18 Niveaus van drijven	39
Tabel 19 Niveaus van draaien	39
Tabel 20 Niveaus van watertrappelen	40
Tabel 21 Niveaus van survival	40
Tabel 22 De 6 breinprincipes	48
Tabel 23 Lichtensysteem van Laco Peel en Maas	52

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Inleiding

Zwemlessen... De meeste onder ons hebben op jonge leeftijd leren zwemmen, maar er zijn ook mensen die niet hebben leren zwemmen of pas op latere leeftijd. De aanleiding van deze bachelorproef was het ontbreken van literatuur voor volwassenzwemlessen. Voor kinderzwemlessen zijn er duidelijke zwemlesmethodes en bewijs van bevoegdheden uitgeschreven, maar voor volwassenzwemlessen is dit niet het geval. Het doel van deze bachelorproef is om te achterhalen welke zwemlesmethodes en bewijs van bevoegdheden gebruikt worden voor het volwassenzwemmen. Om zwemles aan volwassenen te geven is het belangrijk stil te staan bij de zwemlesaanbieders. In hoofdstuk 1.1; "Wie biedt zwemlessen aan", wordt uitgelegd waar je in Nederland en Vlaanderen terecht kunt om zwemles te volgen. Ook wordt er stilgestaan bij het bekendste zwembewijs van elk land. Er wordt uitgelegd waarom juist deze twee zwembewijzen het bekendste zijn.

Nederland en Vlaanderen streven er beide naar om iedereen zwemveilig te maken, maar per land gebeurt dit op een andere manier. Zo wordt er in Vlaanderen gesproken over een zwembrevet terwijl ze in Nederland spreken over een zwemdiploma. Waarom is dit? En wat zijn de verschillen tussen de zwemdiploma's en zwembrevetten? Op die vraag wordt er in hoofdstuk 1.2: "Vlaamse zwembrevetten tegenover Nederlandse zwemdiploma's", antwoord gegeven. Het zwemdiploma A en het Orka brevet worden met elkaar vergeleken. In beide landen zijn mensen na het behalen van dit diploma/brevet zwembadveilig. Tevens wordt de theorie in de praktijk beschreven door praktische voorbeelden van vier verschillende zwembaden. De praktische voorbeelden zijn in hoofdstuk 1.2 gebaseerd op de kinderzwemlessen.

Nadat de kinderen hun zwemdiploma hebben behaald, kunnen ze zwemmen. Ze zijn druk met school, gaan bij een sportclub en hebben zo minder tijd om het zwemmen op peil te houden. Jaren gaan voorbij en wanneer ze besluiten het zwemmen opnieuw op te pakken, is de techniek van hun slag achteruit gegaan. Kunnen ze ergens opnieuw zwemlessen volgen? Zo zijn er ook volwassenen die omwille van een reden zoals: een beperking, schaamte, trauma etc niet eerder zwemles hebben gevolgd. Toch besluiten ze om op latere leeftijd te leren zwemmen. Denk hierbij ook aan vluchtelingen. In hoeverre is het mogelijk om op latere leeftijd te leren zwemmen of om je zwemtechniek te verbeteren in Nederland en Vlaanderen? Moet deze doelgroep zich aansluiten bij kinderzwemlessen? Een privé lesgever onder de arm nemen of zijn er andere mogelijkheden voor hun? Deze zaken zullen besproken worden in hoofdstuk 2; "Volwassenzwemlessen". Daar wordt de voorgaande theorie over kinderzwemlessen toegepast op volwassenzwemlessen. Voor de praktische voorbeelden wordt er naar dezelfde zwembaden gekeken als in hoofdstuk 1.2, maar nu gericht op hun aanbod voor volwassenzwemmen.

Daarnaast wat betekent dit voor de lesgever als je zwemles geeft aan volwassenen. Waar moet je rekening mee houden en op welke manier geef je anders les dan aan kinderen? Op basis van de theorie in hoofdstuk 2 is er in hoofdstuk 3, een zelfgemaakte infographic gemaakt. De infographic laat in één oogopslag de belangrijkste elementaire aspecten zien van het leren zwemmen aan kinderen en volwassenen.

Aan de hand van de voorgaande hoofdstukken zal in de slotbepaling antwoord gegeven worden op de hoofdvraag.

Veel leesplezier!

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

1 Het Vlaams en het Nederlandse zwemlandschap

Nederland en Vlaanderen zijn lage, waterrijke landen. In beide landen worden er veel activiteiten gedaan in, op en rondom het water. Wanneer men kan zwemmen, vermindert dit het verdrinkingsniveau. De vaardigheid; 'kunnen zwemmen', zorgt ervoor dat er deelgenomen kan worden aan het dagelijks leven in deze landen. Om die reden is het belangrijk om vroegtijdig zwemveilig te zijn. Kijkend naar de zwemlessen zijn er veel gelijkenissen, maar ook verschillen tussen de twee landen.

1.1 Wie biedt zwemlessen aan

Binnen Nederland en Vlaanderen zijn er verschillende zwemlesaanbieders. De mogelijkheid is er dat iedere aanbieder zijn eigen zwemdiploma/brevet op kan stellen en mag aanbieden bij het geven van zwemlessen. Dit komt omdat zwemles volgen niet landelijk verplicht is. Er is niet specifiek 1 erkend diploma/brevet dat gebruikt wordt voor Vlaanderen of voor Nederland op het gebied van zwemmen.

We zien in beide landen dat er steeds meer publieke zwembaden uitgebaat worden door private exploitanten. Deze zwembaden worden PPS zwembaden genoemd (Publieke Private Samenwerking zwembaden). Dat zijn private ondernemingen met een samenwerkingsvorm tussen een overheid. Denk aan Laco in Nederland en Sportoase in Vlaanderen. Bij PPS-constructies bemoeit de overheid zich niet met de inhoud. Zo hebben de publiek private ondernemingen de vrijheid om naar eigen inzicht de uitvoering vorm te geven.

Zo zijn er meer zwemlesaanbieders die zwemlessen geven. In dit hoofdstuk staan we stil bij de zwemlesaanbieders van Nederland en Vlaanderen.

1.1.1 Vlaanderen

In Vlaanderen zijn er drie instanties het meest bekend die zwembrevetten uitkeren, namelijk:

- Het instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid (ISB)
- De Koninklijke Belgische Zwembond (KBZB)
- Gezinsport Vlaanderen (GSV)

Vanuit deze drie instanties worden er zwembrevetten uitgedeeld, maar door verschillende zwemlesaanbieders kunnen deze brevetten als richtlijnen worden gebruikt.

De GSV heeft als doel, watergewenning en het kleuterzwemmen. Het ISB en de KBZB zijn meer gericht op het leren zwemmen van kinderen vanaf 3 á 4 jaar. Deze twee instanties beginnen ook altijd met watergewenning in hun lessenreeksen. Alle drie kunnen ze brevetten uitgeven en gebruiken ze andere systemen en methodes. Dit kan voor verwarring zorgen. In deze bachelorproef wordt er dieper ingegaan op de leerlijn; Fred Brevet van het ISB. Meer informatie is te vinden onder het kopje; achtergrondinformatie.

Verskillende partners zijn in samenwerking met het ISB om ervoor te zorgen dat er een zo'n compleet mogelijke brevettenlijn is, maar de brevettenlijn is geen verplichte aanleermethode voor zwemmen in Vlaanderen.

- *David de Wandel, voorzitter en directeur sportkaderopleiding VTS*

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Hier een overzicht van de zwemlesaanbieders in Vlaanderen waar iemand vanaf een leeftijd van 4 jaar zwemles kan volgen.

Privélesgever

Daarbij horen alle privé lesgevers die op kleinschalig niveau zwemles geven aan kinderen en/of volwassenen. Zowel ongediplomeerde (bijvoorbeeld ouders) als gediplomeerde die in bijberoep zwemles geven, behoren tot deze groep.

Scholen

De Vlaamse overheid heeft “kunnen zwemmen” in de leerplannen als eindterm laten opnemen. Op de lagere school worden dus zwemlessen aangeboden onder begeleiding van een leerkracht. De aandacht voor watergewenning start in de laatste kleuterklas en brevet orka (50m) wordt voorgeschreven te behalen in de tweede graad.

Voorbeelden van ‘kunnen zwemmen’ als eindtermen van de onderwijskoepels; Gemeenschappelijk onderwijs (GO!), Katholiek onderwijs en de Onderwijsvereniging van Steden en Gemeente (OVSG) zijn terug te vinden onder Bijlage A; Eindtermen onderwijskoepels.

Zwemclubs

Er zijn verschillende zwemclubs in Vlaanderen die zwemlessen aanbieden.

De Vlaamse Zwemfederatie (VZF) is een van de bekendste federatie waar veel zwemclubs bij aangesloten zijn. Dit komt omdat de VZF ten opzichte van collega federaties op dit moment de hoogste kwalificatie graad heeft in Vlaanderen. Ze proberen ervoor te zorgen dat de VZF clubs een prioritaire partner is van gemeentes zodat de richtlijnen voor het leren zwemmen meer op elkaar zijn afgestemd. Deze federatie is betrokken bij de ontwikkeling van de nieuwe leerlijn; Fred Brevet. Ook is er een link met de Vlaamse Trainersschool (VTS) en de opleidingen zwemmen via de Directeur Sportkaderopleidingen (DSKO)

*Er zijn vele manieren waarop onze club/federatie en gemeente samenwerken met elkaar.
Dat is heterogeen over heel Vlaanderen.*

- *David de Wandel, voorzitter en directeur sportkaderopleiding VTS*

PPS zwembaden

Dit zijn private ondernemingen die zwemlessen aanbieden en hier inkomsten uit halen.

Voorbeelden van private ondernemingen in Vlaanderen zijn:

- Sportoase
- Lago
- Sporty

Sportdienst

Lokale diensten beslissen over het aanbod en invulling van sport in een gemeente. Zo bieden verschillende gemeentes via een sportdienst lessenreeksen van zwemlessen aan.

Particuliere zwemscholen

Dit zijn particulieren die op grootschaliger niveau zwemlessen aanbieden. Ze huren een zwembad in de gemeente of ze beschikken over een eigen zwembad aan huis. De particulieren huren enkel de faciliteiten om de gewenste diensten te kunnen leveren. Overige kosten en zaken worden door de beheerder van de accommodatie op zich genomen. Het verschil met een private onderneming is dat een private onderneming de zwemaccommodatie tot hun beschikking heeft en beslist over de invulling aan de hand van

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

een samenwerkingsvorm met een overheidsinstantie. Het verschil met een privélesgever is dat een particuliere zwemschool, zwemlessen op grootschalig niveau als diensten levert. In Vlaanderen is De Antwerpse Zwemschool het bekendste. Deze zwemschool ontvangt wekelijks met een team van 30 lesgevers meer dan 1000 kinderen.

1.1.1.1 **Achtergrondinformatie zwemleerlijn Fred Brevet**

De meest vernieuwde zwemlesmethode van Vlaanderen is het Vlaamse brevetstelsel; Fred Brevet van het ISB. Wat is nu het ISB en wat houdt het Fred Brevet precies in. Daarover wordt in dit hoofdstuk gesproken.

Het ISB is een ledenvereniging en een kenniscentrum van en voor de publieke zwembaden in Vlaanderen en Brussel. Het is een algemeen netwerk van ambtenaren actief in en betrokken bij gemeentelijk sportbeleid, sport –en vrijetijdsdiensten, schepenen en verantwoordelijken van sportinfrastructuren, zwembaden en recreatiecentra.

Over ISB - ISB - Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw. (z.d.). Geraadpleegd op 5 mei 2020, van <http://www.isbvzw.be/nl/477/collections/465/over-isb.html>

Sinds de jaren '70 verdeelt het ISB zwembrevetten in Vlaanderen als tool ter ondersteuning van het zwemonderricht. Dit doen ze vanuit een visie van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemerschap als non-profit sectororganisatie.

Sinds 2015 is door het ISB een nieuwe leerlijn wat betreft zwemmen samengesteld. Dit is gebeurt in samenwerking met Baan 4 (een netwerk van zwemdeskundigen), de VZF, de onderwijssector, Watersafety Academy (WASA), Vrije Universiteit Brussel (VUB), GSV, Vlaamse Reddingsfederatie (RedFed) en mascotte Fred Brevet met peter Pieter Timmers (olympische zwemmer).

Het doel van de brevettenlijn

De bedoeling van het Fred Brevet is dat zwemscholen, zwemclubs en scholen in Vlaanderen werken rond dezelfde leerlijn zwemmen, maar iedereen mag zijn eigen programma eraan koppelen. De belangrijkste focus is focus 1; het leren veilig zwemmen. Fred Brevet is een gebruiksvriendelijke zwemlesmethodiek om (kinderen) op een veilige en doelmatige manier te leren bewegen in het water.

Wat houdt het Fred Brevet in

Het is een brevetten lijn waarbij iedereen in de mogelijkheid is om in totaal 28 brevetten te behalen. Dit brevetstelsel is onderverdeeld in 5 fases. Beginnend bij de eerste 3 fases; waterwennen, leren overleven en leren veilig zwemmen met het oog op waterveiligheid. Deze drie fases zijn weer onderverdeeld in 3 brevetten. Elk brevet is gekoppeld aan een beestje en daarbij staan een



www.zwembrevetten.be
 Figuur 1: De ISB zwembrevetten

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

aantal eisen opgesomd. Deze eisen zijn bedoeld om te testen op welk niveau de zwemmer zit. Worden alle vaardigheden van dat brevet beheerst dan mag die verdergaan voor een hoger brevet. Na het behalen van het laatste brevet (Orka) van leren veilig zwemmen wordt de zwemmer zwembadveilig geacht in Vlaanderen.



Figuur 2: De eerste 3 fases van de ISB zwembrevetten

De 1^e focus (het Orka brevet) wordt niet gezien als eindpunt, maar als basis bij dit brevetstelsel. Waterwennen en leren overleven zijn tussenstappen om tot het leren veilig zwemmen brevet te komen. Daarna of daarnaast kunnen ze zich nog verbreden en verdiepen (fase 4 & 5) in het zwemmen.

Onder verbreden verstaan we de 2 waterveiligheidsbrevetten van het WASA en de 3 brevetten van het reddend zwemmen van RedFed. De WASA en RedFed brevetten sluiten goed aan op het Orka brevet. De focus bij de WASA brevetten ligt bij het verbeteren van de eigen vaardigheden met of zonder kledij in het water. De brevetten van het reddend zwemmen zijn gericht op het redden van jezelf en anderen in noodsituaties. Kinderen worden bewust gemaakt op hun eigen kennis om gevaarlijke situaties juist in te schatten. Onder verdiepen verstaan we de afstands-brevetten. Om je verder te verdiepen zul je bij de afstands-brevetten (14 brevetten) eerst één of meerdere genormeerde zwemslagen aangeleerd krijgen. Keuze uit; rugslag, crawl, schoolslag of vlinderslag. Daarbij ligt de focus eerst op het aanleren van een officiële zwemslag en vervolgens op de afstand. Voor wie alle zwemslagen beheerst is er de mogelijkheid om een brevet voor 100m wisselslag te behalen.

Definitie van het onderdeel leren veilig zwemmen

'kunnen zwemmen' is je doelmatig kunnen verplaatsen in het water met het oog op waterveiligheid.

Deze definitie houdt in dat je de drie vaardigheden; evenwicht, verplaatsen en coördinatie samen kunt toepassen in het water. In de praktijk wordt dit getest door een gecombineerde zwemproef van 50m. Het gaat om een proef waarbij zwemmen in buiklig en ruglig, gecombineerd wordt met draaien rond de lengte-as en breedte-as, drijven en aquatische ademhalingen. Hier wordt in het hoofdstuk; De Vlaamse zwembrevetten tegenover de Nederlandse zwemdiploma's dieper op ingaan.

Vlaams tijdschrift voor sportbeheer. (2015). De nieuwe leerlijn zwemmen vertaald in nieuwe brevetten. *De nieuwe leerlijn zwemmen vertaald in nieuwe brevetten*, 249. Geraadpleegd van <http://isb.colob.be/doc/Artik/Vts/249/zwembad1.pdf>

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

1.1.2 Nederland

In Nederland zijn er verschillende instanties die zwemdiploma's uitgeven. De meest bekendste instantie is de Nationale Raad Zwemveilig (NRZ). Daarnaast zijn er nog instanties die hun eigen zwemdiploma uitdelen. Hier een overzicht van de instanties die naast het NRZ het meeste bekend zijn in Nederland met hun zwemlesdiploma's.

- Easyswim
- ENVOZ
- Het nieuwe zwemmen
- De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)
- De Nederlandse Stichting Water-& Zwemveiligheid (NSWZ)
- Zwemonderwijs Nederland (ZON)

Gekeken naar mijn bachelorproef zullen we het Zwem-ABC van het NRZ gebruiken om te vergelijken met de Vlaamse zwemlesmethode; Fred Brevet van het ISB. Dit met als reden dat in beide landen deze zwembewijzen het bekendste zijn. Vanaf het volgende hoofdstuk zullen het NRZ en het ISB met elkaar vergeleken worden.

Voor nu een overzicht van de zwemlesaanbieders in Nederland waar iemand vanaf een leeftijd van 4 jaar zwemles kan volgen:

Privésesgevers

Wanneer het om privésesgevers gaat is dit gelijk aan de situatie in Vlaanderen.

Zwemverenigingen

Zwemverenigingen bieden verschillende mogelijkheden om actief te blijven zwemmen. In Nederland is het zo dat bij de meeste verenigingen een zwemdiploma als instroomeis geldt. Er zijn ook verenigingen die voor Zwem-ABC mogen opleiden. Vaak hebben verenigingen hierover afspraken gemaakt met het lokale zwembad. De bond waar de meeste zwemclubs bij aangesloten zijn is het Koninklijke Nederlandse Zwembond.

PPS zwembaden

Dit zijn private ondernemingen die zwemlessen aanbieden en hier inkomsten uit halen.

Voorbeelden van private ondernemingen in Nederland zijn:

- Laco
- Optisport
- Rodan

Particuliere zwemscholen

In vergelijking met Vlaanderen op het vlak van particuliere zwemscholen is er weinig tot geen verschil.

Gemeenten

Gemeentes beslissen over hun eigen invulling van sport en kunnen ervoor kiezen om zwemlessen aan te bieden voor de bewoners. Sommige gemeentes kiezen bijvoorbeeld nog voor schoolzwemmen, maar dit staat in Nederland niet in de eindtermen van het onderwijs. In principe sinds de jaren '90 is schoolzwemmen in Nederland afgeschaft. Dat heeft in eerste instantie te maken met de financiën. Gemeentes stellen geen geld meer beschikbaar. Ook wordt er vaak geen schoolzwemmen meer aangeboden omdat veel ouders besluiten hun kinderen al eerder op zwemles te doen. Kinderen hebben dan hun zwemdiploma al vooraleer ze met school gaan zwemmen. De gemeentes zijn hier wel nog altijd vrij in om alsnog

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

schoolzwemmen aan te bieden. Op dit moment wordt er ook nagedacht om het schoolzwemmen op een andere manier (meer gericht op levenslang zwemmen) terug te laten komen in Nederland. Onlangs is er een artikel verschenen van NL zwemveilig. In dit artikel wordt het witboek 'De rol van de school bij zwemveiligheid' gedeeld. In dit witboek zijn suggesties geschreven over hoe scholen, gemeenschappen en gemeenten een nieuwe invulling aan het schoolzwemmen kunnen geven. Er zijn verschillende manieren hoe zij een bijdrage kunnen leveren aan zwemveiligheid.

Meer informatie is terug te vinden in het artikel; L. (2020, 5 juni). *Het nieuwe schoolzwemmen: zo lever je samen met scholen een bijdrage aan zwemveiligheid*. Geraadpleegd op 12 juni 2020, van https://www.zwembadbranche.nl/het-nieuwe-schoolzwemmen-zo-lever-je-samen-met-scholen-een-bijdrage-aan-zwemveiligheid/?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook

1.1.2.1 **Achtergrondinformatie Zwem-ABC**

Het meest bekendste zwembewijs in Nederland is het Nederlands diplomasysteem; het Zwem-ABC van het NRZ, maar wat is nu het NRZ en wat houdt het Zwem-ABC precies in. Daarover wordt in dit hoofdstuk gesproken.

In Nederland heeft de overheid in 1984 de nadrukkelijke wens gehad om te komen tot één centraal uitgegeven zwemdiploma. De oprichter was de voorganger van het NRZ namelijk de stichting Nationale Platform Zwembaden. Iedereen mocht wanneer ze erkend waren het Zwem-ABC uitgeven. Hier zijn een paar jaartallen opgesomd die interessant zijn en gaan over het verloop van het zwemdiploma van het NRZ in Nederland:

1998 → het Zwem-ABC wordt geïntroduceerd.

2010 → het Zwem-ABC wordt herzien en gedigitaliseerd.

2011 → vanwege een zedenincident wordt er een gedragscode voor de zwembranche gepresenteerd. Deze gedragscode dient ervoor om de sociale veiligheid bij zwemlesaanbieders te vergroten.

2014 → De Licentie Zwem-ABC wordt geïntroduceerd. Deze licentie stelt kwaliteitseisen aan de zwemlesaanbieder. Zij moeten voldoen aan deze eisen om de Nationale Zwemdiploma's uit te mogen delen.

2016 → het project NL zwemveilig wordt vanuit de stichting Nationale Platform Zwembaden opgericht en gaat van start in samenwerking met het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In dit project werd onderzoek verricht en kennis over leren zwemmen verzameld en verspreid.

2018 → het Nationaal Platform Zwembaden verandert van naam naar Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Ook de oude examenregeling (BREZ) is doorontwikkeld en heeft een nieuwe naam gekregen; Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. Deze zwemdiploma's worden vanaf nu alleen nog maar verstrekt aan zwemlesaanbieders die voldoen aan de kwaliteitseisen van de Licentie Nationale Zwemdiploma's.

Meer informatie over de geschiedenis van het NRZ is te vinden op; *Historie – Nationale Raad Zwemveiligheid*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.nrz-nl.nl/over-nrz/historie/>

Licentie Nationale Zwemdiploma's

De Nationale Zwemdiploma's worden vanaf volgend jaar alleen nog maar verstrekt door zwemlesaanbieders die aan de eisen voldoen van de Licentie Nationale Zwemdiploma's, de vervanging van de huidige Licentie Zwem-ABC. Deze licentie garandeert dat zwemlesaanbieders werken met gekwalificeerd personeel dat in het bezit is van een VOG, een zwemlesplan hanteren en ouders op de hoogte houden van de vorderingen van het kind. Het biedt daarmee zwemlesaanbieders die aan de gestelde kwaliteitseisen voldoen de ruimte om met hun eigen zwemlesmethodiek aan te sluiten. Dat geldt onder meer voor **Superspetters** van de KNZB, door de aanpassing van de licentie Nationale Zwemdiploma's is SuperSpetters nu de eerste methode buiten het Zwem-ABC om die onder deze licentie valt.

Figuur 3: Artikel Licentie Nationale Zwemdiploma's

- L. (2017, 8 december). *Nationaal Platform Zwembaden | NRZ wordt Nationale Raad Zwemveiligheid*. Geraadpleegd op 3 mei 2020, van <https://www.zwembadbranche.nl/nationaal-platform-zwembaden-nrz-wordt-nationale-raad-zwemveiligheid/>

Wat het NRZ probeert te zeggen is dat er Nationale zwemdiploma's zijn en het Zwem-ABC een diploma is dat daarin past, maar als je wilt kan je ook je eigen maatwerk diploma's uitgeven.

- Titeke Postma, bewegingswetenschapper, expert in zwemonderwijs

Officieel zijn er geen Nationale zwemdiploma's in Nederland, maar het NRZ streeft ernaar om de overkoepelende organisatie te zijn op het gebied van zwemdiploma's. Zij willen graag een landelijke norm voor de branche creëren en worden daarin ook door meerdere ondersteunt. Het NRZ heeft een bestuur waar vertegenwoordigers inzitten van alle bonden die te maken hebben met zwemmen en zwemdiploma's in Nederland. Met name vertegenwoordigers van; Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), Recron (organisatie voor zwembaden van exploitanten), Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) en reddingsbrigade Nederland. Aan de hand van de licentie probeert het NRZ de controle te houden over de zwemlessen. Ze hopen dat andere zwemlesaanbieders zich hierbij aansluiten met eventueel hun eigen maatwerk diploma's. De zwemlesaanbieders die geen Licentie Nationale Zwemdiploma's hebben zoals bijvoorbeeld het ENVOZ, hebben niet zo'n bestuur met vertegenwoordigers. Dit maakt het dat de zwemdiploma's van het ENVOZ bijvoorbeeld in elk zwembad mogen worden afgelegd. Terwijl het NRZ specifieke voorwaarden stelt aan een zwembad wat betreft oppervlakte en diepte om diplomazwemmen te organiseren. Dit doen ze omdat het NRZ van mening is dat als je zwemveilig bent in een zwembad van 1.40m diep, dit niet zo hoeft te zijn bij een zwembad van 2m diep. De reden dat er meerdere zwemlesaanbieders zijn is omdat er onbewust onenigheid is op het vlak van zwemveiligheid en omdat wanneer je je eigen zwemdiploma aanbiedt er geen geld betaald hoeft te worden aan het NRZ.

Wat houdt het Zwem-ABC in:

Het is een diplomasysteem waarbij elke zwemlesaanbieder die voldoet aan de Licentie Nationale Zwemdiploma's het Zwem-ABC mag uitgeven. Dit diplomasysteem bestaat uit drie

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

zwembewijzen; het A, B en C-diploma. Het volledige Zwem-ABC is de Nederlandse Nationale norm voor zwemveiligheid. Het A en B diploma zijn tussenstappen.

Wanneer een zwemmer in Nederland zwemdiploma A heeft behaald is hij/zij zwembadveilig in een zwembad zonder attracties. Ze beschikken over een basisconditie en beheersen basisvaardigheden wat betreft de zwemslagen.

Bij zwemdiploma B worden de conditie en vaardigheden verbeterd en kunnen ze op een veilige manier zwemmen in een zwembad met attracties.

Na het behalen van het C-diploma voldoen de kinderen aan de Nationale norm zwemveilig. Ze beschikken over een goede conditie en beheersen goede vaardigheden om op een veilige manier te kunnen bewegen in een zwembad met attracties en/of in open water zonder stroming of golfslag.

Op de zwemdiploma's zijn alleen de eindtermen beschreven. Hiermee is er een verschil met het Fred Brevet van het ISB. Het Fred Brevet is een zwemlesmethode. Dat betekent dat de stappen naar het zwembadveilig brevet zijn uitgeschreven en als het ware zo gebruikt kunnen worden door zwembaden. Het Zwem-ABC beschrijft alleen de eindtermen van de diploma's. Deze eindtermen/onderdelen horen tijdens het diplomazwemmen te worden getoetst. Zwembaden die het Zwem-ABC uitdelen, mogen de manier (de zwemlesmethode) hoe ze naar deze eisen toegaan zelf invullen.

*Je hebt zwemdiploma's en dat is een soort toets om te controleren of de kinderen voldoende hebben geleerd, maar hoe je hun dat hebt geleerd daar zegt het Zwem-ABC niks over.
- Titeke Postma, bewegingswetenschapper en expert in het zwemonderwijs*

Kinderen kunnen na het Zwem-ABC hun zwemvaardigheid vergroten met de algemene en specifieke zwemvaardigheidsdiploma's. Zo kan een kind nog kiezen voor;

- Zwemvaardigheid 1,2 en 3.
- Snorkelen 1, 2 en 3.
- Survival 1,2 en 3
- Aquasportief voor kids 1,2 en 3
- Springen van de plank 1,2 en 3.
- Wereldzwemslagen 1, 2 en 3.
- Synchronzwemmen 1,2 en 3.
- Waterpolo 1, 2 en 3.

Het doel van het Zwem-ABC

Iedereen zwemveilig maken is het doel van het Zwem-ABC. Door samenwerking met andere zwembonden willen ze dit bereiken. Richting de ouders vindt NRZ het belangrijk dat zij bekend staan om de kwaliteit en betrouwbaarheid van hun zwemlessen. Om die reden zijn de zwemdiploma's niet voor alle zwemlesaanbieders beschikbaar om uit te geven. Ze moeten hiervoor voldoen aan de Licentie Nationale Zwemdiploma's.

Als een vereniging zich niet meer houdt aan deze licentie dan wil het NRZ ook kunnen zeggen dat ze de diploma's niet meer krijgen en mogen uitdelen. Ze zijn een kwaliteitsbewakende instantie.

- Titeke Postma, bewegingswetenschapper, expert in zwemonderwijs.

Hiermee wil het NRZ de controle houden over de kwaliteit van zwemlessen en zo aan ouders/kinderen een sterk en betrouwbaar diploma afgeven.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Definitie zwemveiligheid:

“Zwemveilig zijn is in staat zijn om in en om het water te overleven en op een veilige manier te bewegen en te recreëren in de Nederlandse watercultuur”.

In 2019 is er uit het project van NL zwemveilig deze definitie voor zwemveiligheid ontstaan.

De volledige definitie is te vinden in het artikel: Postma, T., & de Martelaer, K. (ter perse). NL zwemveilig. *Definitie zwemveiligheid*.

1.1.3 Conclusie

Wie biedt zwemlessen aan? Er is niet enkel één instantie maar er zijn verschillende instanties die zwembrevetten en zwemdiploma's uitdelen. In beide landen hebben ze geen landelijk erkend zwembewijs waardoor officieel iedereen zijn eigen zwembewijs mag uitgeven. Wel zijn de zwembewijzen van het NRZ en het ISB in vergelijking met andere zwembewijzen opgesteld in samenwerking met andere zwembonden/vertegenwoordigers.

In Vlaanderen zijn er drie instanties die zwembrevetten uitdelen. In Nederland zijn dit er meer en in deze bachelorproef worden er zeven benoemd. Als we kijken naar de zwemlesaanbieders zien we dat er veel gelijkenissen zijn. Het grote verschil is dat Vlaanderen 'kunnen zwemmen' in de eindtermen van het onderwijs heeft opgenomen en dat veel scholen schoolzwemmen aanbieden. Deze zwemlesaanbieder is in Nederland sinds de jaren '90 afgeschaft. 'Kunnen zwemmen' staat in Nederland niet in de eindtermen beschreven, maar aan de hand van een recent artikel is het duidelijk dat de zwembranche hier nog verandering in ziet. NL zwemveilig geeft in een witboek handvaten mee hoe scholen op verschillende manieren het schoolzwemmen kunnen integreren binnen het onderwijs. Het schoolzwemmen in Nederland kan in de toekomst meer in de belangstelling komen te staan.

Verder wordt er gesproken over het Zwem-ABC van Nederland en het Fred Brevet van Vlaanderen. Het grote verschil tussen het ISB en het NRZ is dat het Fred Brevet een uitgeschreven zwemlesmethode is. Dit is als advies toegankelijk voor alle zwemlesaanbieders om te gebruiken. Het NRZ beschrijft in het Zwem-ABC alleen de eindtermen en spreekt niet over deze tussenstappen. Hierdoor wordt er ruimte gelaten voor de zwemlesaanbieder om een eigen methodiek toe te passen. Daarnaast gebruikt het NRZ de Licentie Nationale Zwemdiploma's om de kwaliteit van de zwemdiploma's te controleren. Wanneer zwembaden zich aanmelden voor deze licentie wordt aan de hand van hun zwemlesplannen gecontroleerd door het NRZ of er een juiste aanpak gehanteerd wordt. Hierdoor kan niet zomaar iedereen het Zwem-ABC uitdelen. Na de eerste controle wordt er door het NRZ nog steekproefsgewijs gecontroleerd op de kwaliteiten van de zwemlesaanbieders. Zo weet het NRZ op welke manier zwemlesaanbieders hun zwemlessen aanbieden. Het ISB heeft hier minder controle over en stelt de brevetten voor iedereen toegankelijk. Hierdoor kan het op verschillende manieren gebruikt en geïnterpreteerd worden.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

1.2 Vlaamse zwembrevetten tegenover Nederlandse zwemdiploma's

Tussen Nederland en Vlaanderen zijn er verschillen op het gebied van eisen wat betreft zwemveilig zijn. Het eerste verschil dat meteen opvalt is dat Nederland werkt met diploma's en Vlaanderen met brevetten. Een zwemdiploma of zwembrevet heeft dezelfde betekenis. Het brevet onderscheidt zich in algemene zin van een diploma doordat met een brevet ook een bepaalde bevoegdheid wordt verkregen. Op het gebied van zwemmen maakt dit geen verschil, alleen een verschil in woord keuze.

Met diploma A zijn zwemmers in Nederland zwemveilig in een zwembad, maar het NRZ adviseert om door te zwemmen tot diploma C. Pas bij het behalen van diploma C mag de zwemmer zich waterveilig noemen. De diploma's A en B worden gezien als tussenstappen naar een volledig Zwem ABC. In totaal kun je bij het NRZ drie algemene zwemdiploma's behalen. Wie na het C-diploma nog zijn zwemvaardigheid wilt vergroten, kan dat doen door de algemene en specifieke zwemvaardigheidsdiploma's te behalen. Daarnaast kunnen ze zich aansluiten bij de reddingsbrigade of zwemvereniging.

In Vlaanderen hebben de kinderen na het behalen van het zwembrevet Orka leren zwemmen en zijn ze zwembadveilig. Daarna kunnen ze hun zwemvaardigheden vergroten door nog verschillende brevetten te behalen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld nog doorgaan voor de brevetten van afstandszwemmen, waterveilig, reddend zwemmen en baantjeszwemmen. Idem als in Nederland kunnen ze zich aansluiten bij de reddingsbrigade of zwemvereniging.

In dit hoofdstuk worden de normen van het diploma/brevet voor zwembadveilig van het ISB (het Orka brevet) en van het NRZ (zwemdiploma A) naast elkaar gelegd.

Ze worden met elkaar vergeleken en er worden praktische voorbeelden gegeven aan de hand van vier verschillende zwembaden. Hoe de zwemdiploma's en brevetten in de praktijk aangeboden worden, wordt door het benoemen van deze voorbeelden duidelijker.



Figuur 4: Zwembrevet Orka



Figuur 5: Zwemdiploma A

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

1.2.1 De norm van het Orka brevet en zwemdiploma A

Orka brevet (Vlaanderen)

VS

Zwemdiploma A (Nederland)

<p>Leren veilig zwemmen – Brevet orka – zwembadveilig 50m</p> <p>Combinatietest: Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:</p> <p><i>1e lengte in buiklig.</i> Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen</p> <p>Met een oppervlakte duik een ring opduiken 10 meter zwemmen ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit Ter plaatse 10 seconden watertrappen</p> <p><i>2e lengte in ruglig.</i> Kip aan het spit 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging 10 seconden drijven als een ster 10 meter zwemmen met alleen armbeweging</p>
--

Figuur 6: Norm zwembrevet Orka

<p>A1 proef Survival</p> <p>Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend</p> <p>15 seconden watertrappen, gevolgd door</p> <p>12,5 meter zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen</p>
<p>A2 proef Onder water oriëntatie</p> <p>Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)</p> <p>onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt</p>
<p>A3 proef Conditiezwemmen</p> <p>25 meter schoolslag, gevolgd door</p> <p>25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door</p> <p>25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door</p> <p>25 meter enkelvoudige rugslag</p>
<p>A4 proef Borst- en rugcrawl</p> <p>5 meter borstcrawl</p> <p>5 meter rugcrawl</p>
<p>A5 proef Je vertrouwd voelen in het water</p> <p>Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend</p> <p>5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door</p> <p>halve draai naar rugligging, gevolgd door</p> <p>10 seconden drijven op de rug</p>
<p>A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen</p> <p>Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door</p> <p>60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt</p>

Figuur 7 Norm zwemdiploma A



Figuur 8 Voorbeeldfilmpje brevet Orka



Figuur 2 Voorbeeldfilmpje diploma A

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

1.2.2 De gelijkenissen tussen het Orka brevet en zwemdiploma A

Er zijn een aantal verschillen, maar ook gelijkenissen tussen het Vlaams zwembrevet en het Nederlands zwemdiploma. Om deze verschillen en gelijkenissen goed in kaart te brengen is er gebruik gemaakt van de volgende bronnen. In deze bronnen stonden de examenregelingen specifiek uitgeschreven; Voor zwemdiploma A (alleen toegankelijk voor zwemlesaanbieders met de licentie); *Examenregeling Nationale Zwemdiploma's*. (2018).

Geraadpleegd van

<https://lacoepenmaas.zwemscore.nl/beheermodule/AdmiDocumentAlgemeenGebruiker.asp>

Voor het Orka brevet; (voor iedereen toegankelijk); *ISB_FredBrevet_Handleiding_V2.pdf*. (z.d.).

Geraadpleegd op 8 mei 2020, van

https://www.dropbox.com/s/km1bernxg2hyo4m/ISB_FredBrevet_Handleiding_V2.pdf?dl=0

Tabel 1: De verschillen van de gelijkenissen zwemdiploma A en het Orka brevet

Vaardigheid	Vlaanderen	Nederland
Totale afstand zonder onderbrekingen	50m	100m
Totale afstand	50m	125,5m
Watertrappelen	10 sec	1x15 sec met kleding aan 1x 60 sec waarin 2x watertrappelend een hele draai rond de lengte-as gemaakt wordt. (75sec in totaal)
Drijven rug	10 sec	10 sec
Drijven buik	Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen	5 sec drijven op de buik
Duiken	Met een oppervlakteduik een ring opduiken. Hoofd eerst onderwater	Een startduik heeft de voorkeur bij het onderdeel; onder water oriëntatie, maar is niet vereist.
Onder water oriëntatie	Op 1,20 meter een ring opduiken. (Ring niet via het touw naar bovenhalen).	3 meter onderwater door een gat zwemmen. De bovenkant van het gat bevindt zicht op 75 centimeter van het wateroppervlak. (minimaal 1 meter voor het gat onder water gaan)
Rond de lengte-as draaien	2x horizontaal draaien rond de lengte-as. Namelijk 1x 360 graden startend op de buik en de andere keer op de rug. (kip aan het spit)	Halve draai van buik naar rugligging horizontaal en verticaal watertrappelend een hele draai van 360 graden rond de lengte-as.
Rugligse zwembeweging	20 meter in totaal. 10 meter met alleen beenbeweging en 10 meter met alleen armbeweging (minimaal wrikbeweging, maar vrij om te kiezen)	50 meter enkelvoudige rugslag → Er is sprake van een horizontale ligging, ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop, redelijk voortstuwingsrendement, een uitdrijfmoment en de armen zijn passief. 5 meter rugcrawl → Er is sprake van een asymmetrische been en armbeweging. Armslag vindt boven water plaats.
Buikligse zwembeweging	20 meter in totaal met arm en beenbeweging	50 meter schoolslag → Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging, ritmische en symmetrisch bewegingsverloop, ontspannen ademhaling, redelijk voortstuwingsrendement en een kort uitdrijfmoment. 5 meter borstcrawl → Gezicht in het water, asymmetrische been en armbeweging, armslag over water.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

1.2.3 De verschillen tussen het Orka brevet en zwemdiploma A

In onderstaand tabel zijn de specifiekere verschillen van de vaardigheden beschreven die in het vorige hoofdstuk aan bod zijn gekomen;

Tabel 2: Conclusie tussen het Orka brevet en zwemdiploma A

Totale afstand zonder onderbrekingen	Vergeleken met Vlaanderen wordt er in Nederland conditioneel zonder onderbrekingen het dubbele aantal meters in afstand verwacht van de deelnemers.
Totale afstand in meters	Vlaanderen behandelt in 50m alle benodigde vaardigheden. Terwijl Nederland de diploma eisen per onderdeel behandelt. De deelnemers van Nederland leggen in totaal iets meer dan 125,5 meter af. Dit is 150% meer in meters vergeleken met Vlaanderen.
Watertrappelen	Watertrappelen met kleren aan wordt in Nederland nog extra behandeld en in totaal moeten ze 75 seconden kunnen watertrappelen. In Vlaanderen wordt 10 seconden van watertrappelen gevraagd met gebruik van armen en benen. Voor de vaardigheid watertrappelen is dit een verschil van 65sec in totaal. Waarvan 50sec langer watertrappelen wordt gevraagd zonder kleding en daarop nog 15sec met kleding in Nederland.
Drijven rug	Geen verschil in het aantal vereiste secondes.
Drijven buik	Nederland vraagt een aantal seconden dat kinderen moeten kunnen drijven op de buik. Bij Vlaanderen is de beschrijving van de techniek specifieker beschreven, maar mist de duur van de vaardigheid in secondes en of ze onderwater moeten pijlen of aan het wateroppervlakte.
Duiken	We zien dat Vlaanderen duidelijk een oppervlakte duik vraagt en de startduik niet terug laat komen in het brevet. Nederland streeft ernaar om de kinderen een startduik te laten maken bij het te water gaan bij het onderdeel; onder water oriëntatie, maar verder komt er geen specifieke oppervlakte duik aan bod.
Rond de lengte-as draaien	Nederland vraagt een halve draai horizontaal en een hele draai verticaal. Vlaanderen vraagt 2x horizontaal een hele draai te draaien rond de lengte-as. Verticaal draaien rond de lengte-as wordt niet gevraagd.

1.2.3.1 De verschillen op basis van de 8 basiselementen

Buiten deze verschillen zijn er nog meer verschillen zichtbaar tussen het Orka brevet en het zwemdiploma A. Belangrijk is dat een zwemlesmethode is gebaseerd op de 8 basiselementen. Kort gezegd is het beheersen van de 8 basiselementen de basis van het leren zwemmen en belangrijk voor de definitie zwemveiligheid (Martelaer, 1999). De

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

specifieke uitleg hierover is terug te vinden in hoofdstuk 2.2.1; "De 8 basiselementen". Voor nu worden alleen de 8 basiselementen benoemd en wordt er gekeken hoe deze aan bod komen bij het Orka brevet en het zwemdiploma A.

Tabel 3: De 8 basiselementen aan de hand van het Orka brevet en zwemdiploma A

De 8 basiselementen		Orka brevet (Vlaanderen)	Zwemdiploma A (Nederland)
Te water gaan		Wordt niet benoemd bij het Orka brevet. De test wordt gestart vanuit het zwembad.	Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts. Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur)
Onder water gaan		Met een oppervlakteduijk een ring opduiken	3 meter onderwater door een gat zwemmen. 1x voetwaarts richting de bodem zakken
Ademhalen		Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen	Dit wordt niet specifiek behandeld bij de test voor zwemdiploma A.
Voortbewegen	Ruglig	20 meter in totaal. 10 meter met alleen beenbeweging en 10 meter met alleen armbeweging (minimaal wrikbeweging, maar vrij om te kiezen)	50 meter enkelvoudige rugslag. 5 meter rugcrawl
	Buiklig	20 meter in totaal met arm en beenbeweging.	50 meter schoolslag. 5 meter borstcrawl.
Drijven	Rug	10 sec	10 sec
	Buik	Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen	5 sec drijven op de buik
Draaien	Rond de lengte-as	2x horizontaal rond de lengte-as (kip aan het spit)	Halve draai van buik naar rugligging horizontaal en verticaal watertrappelend een hele draai rond de lengte-as.
Watertrappelen		10 sec	1x15 sec met kleding aan. Later nog 1x60 sec in badkledij. (75 sec in totaal)
Survival		Dit wordt niet behandeld tijdens de test van het Orka brevet.	Met kledij zwemmen en zelfstandig uit het water op de kant klimmen (zonder gebruik van een trapje)

De vakken die groen gekleurd zijn, zijn de elementen die aan bod komen tijdens de test. De oranje vakjes geven aan dat deze elementen tijdens de test niet aan bod komen. De basiselementen die in het Orka brevet niet aan bod komen zijn; te water gaan en survival. Bij het zwemdiploma A gaat het om het basiselement; ademhalen. Als we kijken naar het Fred Brevet komt het basiselement; te water gaan wel aan bod tijdens de beginbrevetten alleen niet specifiek bij het Orka brevet. Wat betreft het basiselement; survival, leren kinderen pas met kledij zwemmen wanneer ze voor de waterveiligheidsbrevetten gaan.

Bij het Zwem-ABC komt ademhalen aan bod bij het C-diploma. Hier wordt aangegeven om de ademhaling bij borstcrawl bij voorkeur zijwaarts te laten plaatsvinden, maar ademhalen wordt niet zo expliciet benoemd als bij het Orka brevet. Daarnaast wanneer we de eisen van het Orka brevet en het zwemdiploma A naast elkaar leggen, vallen ons nog andere zaken op;

Manier van eisen afnemen:

Nederland en Vlaanderen kiezen er beide voor om een parcoursvorm aan te bieden waarin de kinderen verschillende vaardigheden tonen. Het verschil is dat Vlaanderen één parcoursvorm van 50 meter vraagt. Terwijl Nederland de mogelijkheid biedt om tijdens het diplomazwemmen, zes verschillende onderdelen apart of in meerdere verschillende parcoursvormen aan bod te laten komen. Daar komt nog bovenop dat in Vlaanderen de

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

zwembaden niet gediplomeerd hoeven te zijn of aan bepaalde eisen hoeven te voldoen om de ISB brevetten uit te delen. De handleiding voor lesgevers is openbaar voor iedereen. In Nederland zijn de standaard examennormen zoals in het vorige hoofdstuk bij; "De norm van zwemdiploma A en het Orka brevet", ook zichtbaar voor iedereen. De verdere uitleg met specifiekere details over de examenregelingen en technieken zijn alleen toegankelijk voor zwembaden die de Licentie Nationale Zwemdiploma's hebben.

Technische eisen:

Bij zwemdiploma A is duidelijk af te lezen welke officiële zwemslagen er verwacht worden. Dit zie je niet terug bij het Orka brevet. Technische aandachtspunten zijn weggelaten. De zwemlesaanbieders zijn wel vrij om evengoed in de eerste stappen tot het Orka brevet een officiële zwemslag aan te bieden. Dit is geen vereiste. Wanneer zwembaden er voor kiezen om wel een officiële zwemslag aan te bieden dan leren de zwemmers van Vlaanderen aan het eind van het Orka brevet alsnog 2 zwemslagen minder ten opzichte van de zwemmers van Nederland. Weliswaar is het zo dat de keuze er is om hier dieper op in te gaan bij de afstands-brevetten van Fred Brevet, maar in deze bachelorproef worden de normen van zwembadveilig van de landen met elkaar vergeleken.

1.2.4 Praktische voorbeelden van Nederland en Vlaanderen

In dit hoofdstuk zullen praktische voorbeelden worden gegeven aan de hand van 4 zwembaden. Er wordt stilgestaan bij twee zwembaden van Nederland. Een gemeente zwembad; zwembad De Berkel en een private onderneming; Laco Peel en Maas. Daarnaast worden er twee zwembaden genoemd van Vlaanderen. Een gemeente zwembad; Sportingenk en een private onderneming; Sparty. Door het bezoeken van websites en door praktische ervaring opgedaan te hebben. Onder andere door een stageperiode bij Sportingenk en mijn werkervaring als zweminstructrice bij Laco Peel en Maas, ben ik aan de informatie gekomen voor deze bachelorproef. Wat betreft zwembad De Berkel en Sparty is er gebruikt gemaakt van een vragenlijst, mailcontact en hun website om aan informatie te komen.

1.2.4.1 Sportdienst Sportingenk:

Zwemlesaanbieder:

Gemeente Genk

Locatie:

Genk in Vlaanderen.

Welke zwemlesmethode:

Fred Brevet van het ISB.

Welke brevetten kun je bij Sportingenk behalen:

Eendje, zeepaardje, pinguïn, zeehond, waterschildpad, dolfijn, otter en haai. Als laatste is er bij Sportingenk de keuze om voor het Orka brevet op te gaan of voor het afstands-brevet van 25m Schoolslag.

Hoe worden zwemlessen aangeboden:

Aan de hand van 3 lessenreeksen van 10 lessen per jaar. De kinderen die al deelnemen aan zwemlessen hebben voorrang bij het inschrijven van de volgende lessenreeks.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Hoeveel deelnemers max in een groep:

Tijdens de inschrijvingen kunnen er max 28 kinderen zich op een bepaald uur inschrijven. Op dat uur zijn er dan 4 lesgevers beschikbaar. In principe wordt er zo gerekend dat er 7 kinderen per lesgever wordt geteld, maar de eerste les van de lessenreeks wordt er gekeken naar de niveaus die ingeschreven zijn en aan de hand daarvan worden de lesgevers ingezet. Bijvoorbeeld als 12 kinderen zich hebben ingeschreven voor de niveaus met een gele badmuts, 5 met een blauwe badmuts en de overige zijn groene badmutsen. De verdeling van lesgevers zal per kleur badmuts zijn, maar één lesgever pakt een mix van de betere gele met de slechtere groene. Zo kunnen de groepen uiteen lopen van ongeveer 5 tot 11 deelnemers.




Hoe werkt het doorschuifstelsel:

In het algemeen wordt er halverwege de lessenreeks (na 5 weken) en de laatste les getoetst of het kind voldoet aan het niveau en eventueel doorgezet kan worden. In de praktijk gebeurt het wel eens dat wanneer een kindje al eerder aan alle eisen voldoet, deze de volgende les in een hogere groep mag meezwemmen.

Het zwemlesplan:

Bij Sportingenk maken ze gebruik van gekleurde badmutsen en namen voor de niveau-aanduiding. In de praktijk worden ze per kleur badmuts bij elkaar gezet. Dat betekent dat je soms 3 niveaus in een groepje hebt zwemmen. Binnen het groepje wordt er natuurlijk gedifferentieerd op ieder zijn niveau, maar de vaardigheden van de 3 brevetten worden in die groep behandeld. Tijdens het traject van Sportingenk doorlopen de kinderen 4 fases;

Tabel 4 Zwemlesplan Sportingenk deel 1



Kleur badmuts	Fase	Wat wordt er geleerd	Welke brevetten kunnen er worden behaald (van makkelijk naar moeilijk)
 Blauw	1 ^e fase; waterwennen	Hier leren de kinderen spelende wijs vertrouwen te krijgen in het water	3 brevetten; Eendje, Zeepaardje en Pinguïn
 Geel	2 ^e fase; leren overleven	De kinderen zullen vaardigheden opbouwen die ervoor zorgen dat ze efficiënt en doelmatig kunnen voortbewegen in het water. Gericht op de borst en rugcrawl.	3 brevetten; Zeehond, Waterschildpad en Dolfijn
 Groen	3 ^e fase; Leren veilig zwemmen	De kinderen leren grotere afstanden af te leggen en leren de basisbeweging van borst- en rugcrawl	2 brevetten; Otter en Haai

Na de groene badmuts maken ze een keuze. Dit is in samenwerking met de zwemclub van Genk; De Neptunus. De kinderen hebben namelijk 2 keuzes;

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Tabel 5 Zwemlesplan Sportingenk deel 2

Kleur badmuts	Fase	Wat wordt er geleerd	Welke brevetten kunnen er worden behaald
 Oranje	4 ^e fase Verbreden	Het kind leert de techniek en ademhaling van schoolslag aan en kan in deze zwemstijl een afstand van 25m zwemmen.	Afstandsbrevet 25m schoolslag
 Rood	4 ^e fase Verbreden met mogelijkheid om zich verder in de zwemsport te verbreden en te verdiepen	Hier leert je kind 50m zwemmen en een aantal vaardigheden zoals drijven, stuwen in buik- en rugligging, draaien en nog andere.	Orka brevet

Kiezen ze voor de oranje badmuts behalen de kinderen een 25m afstandsbrevet wanneer ze de test goed afleggen. Hierna kunnen ze in principe niet aansluiten bij de zwemclub omdat wanneer ze kiezen voor de oranje badmuts er vanuit wordt gegaan dat ze het 25m afstandsbrevet als eindbrevet zien en dus niet willen doorzwemmen.

Kiezen ze voor de rode badmuts dan is de mogelijkheid er om aan te sluiten bij de zwemclub. Bij de zwemclub leert het kind verschillende officiële zwemstijlen zoals schoolslag, rugslag, borstcrawl en vlinderslag. Alleen hiervoor stelt zwemclub Neptunus de eis dat ze zijn geslaagd voor de Orka test. Bij de zwemclub kunnen de kinderen hun zwemvaardigheden verder verbreden en is de mogelijkheid er om zich te verdiepen in de zwemsport.

Specifieke eisen van Sportingenk vind je terug in Bijlage C: Stappenplan van drie zwembaden.

Gebruik van hulpmiddelen:

De kinderen leren in principe zwemmen zonder hulpmiddelen. Er wordt wel gebruik gemaakt van drijfmiddelen zoals; flexi-beams, plankjes etc..

Wat opvallend is dat bij Sportingenk er veel gebruik wordt gemaakt van zoomers. Dit zijn korte zwemvliezen. Ze gebruiken die omdat zij de kinderen voornamelijk rug en borstcrawl aanleren.

Wanneer worden de eisen van het zwembewijs getoetst:

Dit gebeurt tijdens de laatste les van de lessenreeks.

1.2.4.2 Zwembad De Berkel

Zwemlesaanbieder:

Gemeente Horst aan de maas

Locatie:

Horst aan de maas in Nederland

Zwemlesmethode:

Zwem-ABC van het NRZ.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Welke zwemdiploma's kun je bij zwembad De Berkel halen:

Zwemdiploma's A, B en C.

Hoe worden zwemlessen aangeboden:

Wat betreft de kinderzwemlessen werken ze met een lessenreeks van 10 lessen. Voor de volgende lessenreeks hoeven kinderen zich niet opnieuw in te schrijven. Dit gebeurt automatisch door het zwembad. Wanneer ze willen stoppen of wanneer ze een zwemdiploma hebben behaald moeten ze zich uitschrijven.

Hoeveel deelnemers max in een groep:

Dit is afhankelijk van het niveau van de groep:

Niveau Geel en Groen maximaal 8

Niveau Oranje en Paars/A 4 maximaal 10

Niveau Blauw B/C maximaal 12

-Tanya Schreuder, zwemonderwijzer bij zwembad De Berkel

Hoe werkt het doorschuifstelsel:

Zwembad De Berkel werkt met een individueel doorschuifstelsel. Dit betekent dat leerlingen doorschuiven op het moment dat ze aan de eisen van het niveau voldoen.

Het zwemlesplan:

Bij zwembad De Berkel maken ze gebruik van gekleurde polsbandjes en namen voor de niveau aanduiding. Tijdens het traject van zwembad De Berkel doorlopen ze 5 niveaus;

Tabel 6 Zwemlesplan zwembad De Berkel

Kleur polsbandje	Niveau	Naam	Doel	Behalen diploma's
Geel	1	Eendjes	Watergewenning; In dit niveau leren de kinderen spelende wijs vertrouwen te krijgen in het water	-
Groen	2	Kikkers	Aanleren van 4 zwemstijlen. Hier leren ze beginnende beenslagen en armslagen, maar wordt er ook nog aandacht besteed aan overige vaardigheden.	-
Oranje	3.	Zeehonden	Verbeteren 4 slagen tot 1 hulpmiddel en overige vaardigheden verbeteren	-
Paars	4.	Dolfijnen	Verbeteren 4 slagen zonder hulpmiddel en overige vaardigheden verbeteren	-
Blauw	5.	Walvissen	Behalen diploma A, B en/of C	Zwemdiploma A, B en/of C

Specifieke eisen van zwembad De Berkel vind je terug in Bijlage C: Stappenplan van drie zwembaden.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Gebruik van hulpmiddelen:

We kiezen niet voor het dragen van een pakje omdat dat uitgedaan moet worden als de kinderen onderwater willen zwemmen of je moet telkens drijvers uit het pakje halen bij bepaalde oefeningen. Dit kost tijd. Bovendien moeten ouders dan zelf een pakje aanschaffen en wij willen hen niet onnodig op kosten jagen.

We gebruiken alleen kurkjes/bandjes als dat noodzakelijk is. Dit wisselen we af met het gebruik van drijfmiddelen zoals een buis. Veel van de oefeningen doen we direct zonder hulpmiddelen.

-Tanya Schreuder, zwemonderwijzer bij zwembad De Berkel

Hoe worden de eisen van het zwembewijs getoetst:

Wanneer kinderen voldoen aan de eisen is er steeds na de 10 lessen de mogelijkheid om op te gaan voor het diploma.

Tijdens les 9 en 10 worden leerlingen getest op hun vaardigheden voor het diploma zwemmen. Zijn deze voldoende dan kan er gezamenlijk worden afgezwommen voor een diploma op de daaropvolgende zaterdag of donderdag.

- Tanya Schreuder, zwemonderwijzer bij zwembad De Berkel

1.2.4.3 Sporty

Het zwemlesplan van Sporty kon niet doorgestuurd worden omdat ze erg voorzichtig zijn met het verspreiden hiervan. Als private organisatie hebben ze hier hard aan gewerkt en willen ze liever niet dat dit toegankelijk is voor iedereen. Op basis van een vragenlijst, mailcontact en hun website is er aan onderstaande informatie gekomen.

Zwemlesaanbieder:

Private onderneming met 3 vestigingen in en rond Leuven. Deze private onderneming biedt meer dan alleen zwemlessen. Zo geven ze ook door het jaar heen wekelijkse activiteiten als; dans, badminton, Multimove activiteiten, recreatieve voetbal, ponylessen, zwemlessen en nog veel meer. Hier wordt dieper ingegaan op hun zwemschool.

Locatie:

Leuven in Vlaanderen

Zwemlesmethode:

Wat betreft het leren zwemmen werken ze met een eigen leerlijn die ze linken met het Fred Brevet. De leerlijn van Sporty is erg gericht op het aanleren van de schoolslag.

Welke zwembrevetten kun je bij Sporty behalen:

Afstandsbrevet 25m, 100m schoolslag en het Orka brevet.

Hoe worden zwemlessen aangeboden:

Per schooljaar zijn er 3 lessenreeksen van 10 lessen.

Hoeveel deelnemers max in een groep:

Ons maximum aantal kinderen is 9 per lesgever. Bij de watergewenning is dit 12, maar hier staan ze met 2 lesgevers.

- Belinda, zwemonderwijzer bij Sporty

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Hoe werkt het doorschuifstelsel:

Er wordt gekeken naar het groepsniveau. Afhankelijk of de eindtermen in het groepje zijn behaald wordt er doorgeschoven naar het volgende niveau. De doelstellingen per groep zijn zo opgesteld dat ze haalbaar zijn in 10 lessen.

Het zwemlesplan:

De zwemschool bestaat uit 3 grote blokken; de kleuterzwemschool, de initiatiezwemschool en de vervolmaking. Deze blokken bestaan elk uit 4 niveaugroepen. Zo heeft elke groep een andere naam en een specifiek einddoel. De 3 blokken van Sporty worden hier in tabellen weergegeven;

Tabel 7 Zwemlesplan Sporty kleuterschool

Kleuterschool			
Naam	Niveau	Doel	Behalen brevetten
Krokodil	1	Watergewenning; Hier leren de kinderen vlot onder water gaan en bellen blazen onder water met de mond. Als eind evaluatie moeten ze vlot onder een figuur op het water kunnen doorstappen & onder water kunnen bellen blazen.	-
Kwal	2	Hier leren de kinderen drijven als een ster op het water en later als een kwal (bolletje dobberen aan het wateroppervlak), telkens voor 5 tellen	-
Vis	3	Hier leren de kinderen drijven als een lange vis op het water (basis drijven) voor 10 tellen.	-
Dolfijn	4	Hier leren de kinderen kantveilig te zijn in het diepe bad. Als eindoefening, dienen ze 3 standbeelden onder water te maken, zonder hulpmiddelen en zelfstandig te komen ademen tussendoor, nadien zelf naar de kant gaan.	Mogelijkheid aankopen Fred Brevet Dolfijn

Tabel 8 Zwemlesplan Sporty initiatieschool

Initiatieschool			
Naam	Niveau	Doel	Behalen brevetten
Otter	5	Met plankje dienen ze 3 beenbewegingen schoolslag te laten zien, mag met drijfmiddelen.	Mogelijkheid aankopen Fred Brevet Otter
Haai	6	Beenbeweging schoolslag uitvoeren met plankje over halve lengte met correcte ligging en ademhaling, zonder drijfmiddelen.	Mogelijkheid aankopen Fred Brevet Haai
Zeehond	7	25m schoolslag zwemmen.	Afstandsbrevet 25m schoolslag
Orka	8	100m schoolslag	Afstandsbrevet 100m schoolslag en mogelijkheid tot aankopen Fred Brevet Orka

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Tabel 9 Zwemlesplan Sporty vervolmakingsschool

Vervolmakingsschool			
Kleur	Niveau	Doel	Behalen brevetten
Grijs	9	200m schoolslag	200m afstands brevet schoolslag
Groen	10	400m schoolslag	400m afstands brevet schoolslag
Zwart	11	100m rugcrawl	100m afstands brevet rugcrawl
Paars	12	100m crawl + 200m rugcrawl	100m afstands brevet borstcrawl en 200m afstands brevet rugcrawl

Uiteindelijk na het doorlopen van de initiatieschool krijgen de kinderen na het behalen van de test het 100m afstands brevet in de officiële zwemslag; schoolslag mee. Ze hebben automatisch het brevet Orka voor zwembadveilig ook behaald. Al eerder hebben ze een afstands brevet van 25m schoolslag behaald bij de stap Zeehond.

Tijdens de vervolmakingsschool wordt eerst de afstand van de schoolslag verlengd vooraleer ze een nieuwe zwemslag aangeleerd krijgen. Na het afmaken van de initiatieschool bestaat er de mogelijkheid voor de kinderen om deel te nemen aan het jeugdzwemmen bij Sporty. De eis om hieraan deel te nemen is dat ze ten minste 100m schoolslag kunnen afleggen.

Hoe worden de eisen (voor het zwembewijs) getoetst:

Wij hebben per groep bepaalde eindtermen die door de zwemverantwoordelijken beoordeeld worden op les 9 en 10 van een reeks. Daarnaast hebben we ook een permanent evaluatiesysteem waar de lesgevers zelf evalueren op de aangeboden eindtermen per les op hun deelnemerslijsten.

- Belinda, zwemonderwijzer bij Sporty

1.2.4.4 Laco Peel en Maas

Zwemlesaanbieder:

Een private onderneming met 39 vestigingen in Nederland. Sommige vestigingen van Laco beschikken over meer dan alleen zwemlessen. Zo bieden ze soms ook Fitness mogelijkheden en andere sport- en vrijetijdsactiviteiten aan. Hier wordt gekeken naar Laco Peel en Maas en daar geven ze voornamelijk zwemlessen. Er is ook de mogelijkheid voor vrij banenzwemmen, aquajoggen, aquavitaal, aquarobics, baby- peuter zwemmen en survivalzwemmen. In deze bachelorproef wordt er dieper ingegaan op de zwemlessen vanaf 4 jaar.

Locatie:

Peel en Maas in Nederland

Zwemlesmethode:

Laco volgt de zwemlesmethode Zwem-ABC van het NRZ.

Welke zwemdiploma's kun je bij Laco Peel en Maas behalen:

Zwemdiploma A, B en C en de zwemcertificaten.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Hoe worden zwemlessen aangeboden:

Bij Laco kun je je kind inschrijven en betaal je per maand een bedrag voor 4 lessen. De kinderen blijven wekelijks een zwemles volgen totdat ze het zwemdiploma A, B en/of C hebben behaald. In de vakanties gaan de zwemlessen door, ook in de zomervakantie. Wanneer een ouder hun kind eerder van zwemles wil halen, kan dit altijd aan het eind van de maand beslist worden.

Hoeveel deelnemers max in een groep:

Maximaal 10 kinderen.

Hoe werkt het doorschuifstelsel:

Ze maken gebruik van een individueel doorschuifstelsel. Elke zwemles wordt het kind beoordeeld en kan het doorgezet worden naar een hogere groep.

Het zwemlesplan:

Laco werkt met een 10-stappenplan. Na het volledig doorlopen van het 10-stappenplan is het kind zwemveilig en heeft hij het C-diploma op zak. De niveau aanduiding wordt aangegeven door middel van gekleurde polsbandjes. Het 10-stappenplan van Laco ziet er als volgt uit;

Tabel 10 Zwemlesplan Laco Peel en Maas

10-stappenplan	Gekleurde polsbandje	Doel	Behaalde diploma's
Stap 1	Geel	Je leert te gaan liggen en te staan in het water (waterwennen)	-
Stap 2	Oranje	Je leert 5 tellen te drijven op je rug en buik.	-
Stap 3	Rood	Je leert een goede enkelvoudige rugslag zwemmen	-
Stap 4	Roze	Je leert de vaardigheden van schoolslag en kunt de basis met je armen en benen zwemmen.	-
Stap 5	Paars	Je zwemt schoolslag met de juiste techniek	-
Stap 6	Blauw	Je kunt aan het eind zonder hulpmiddelen zwemmen	-
Stap 7	Groen	Zwemstijlen worden verbeterd en je leert met kleding zwemmen	-
Stap 8	Brons	Je leert de vaardigheden voor zwemdiploma A	Zwemdiploma A
Stap 9	Zilver	Je leert de vaardigheden voor zwemdiploma B	Zwemdiploma B
Stap 10	Goud	Je voldoet aan de nationale norm voor zwemveiligheid.	Zwemdiploma C

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Het stappenplan behandelt 7 onderdelen per stap. Dit is de rode draad door het zwemlesplan. De onderdelen vallen te linken aan de 8 basiselementen.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. In het water gaan | 5. Enkelvoudige rugslag |
| 2. Onder water gaan | 6. Borstcrawl |
| 3. Drijven en draaien | 7. Rugcrawl |
| 4. Schoolslag | |

Gebruik van hulpmiddelen:

Laco werkt tijdens hun zwemlessen met een pakje als hulpmiddel. De kinderen dragen deze gedurende de les vanwege de veiligheid. Ze maken bij Laco gebruik van een lichtensysteem dat aangeeft wanneer de pakjes aan moeten en wanneer ze uit mogen. De instructeur beslist per kind of hij met of zonder pakje werkt. Het lichtensysteem ziet er als volgt uit;

Tabel 11 Lichtensysteem van Laco Peel en Maas

Minuten		Lesonderdeel	Accent
5		Inleiding (met pak)	Nee
10		Met pak	Ja
5	30	Kern; Eventueel kinderen zonder pakje laten oefenen → tegelijkertijd mogen max de helft van de kinderen het pakje uit	Nee
10			Ja
5			Nee
10			Ja
5		Met pak	Ja
10		Met pak	Ja en nee

Doordat er max 10 kinderen in een groep zitten, betekent dat tijdens de kern er maximaal 5 kinderen tegelijk zonder pakje mogen zwemmen. Wanneer ze naar stap 5 gaan worden de voorste drijvers uit het pakje gehaald zodat ze langzaam wennen om zonder pakje te zwemmen. Pas vanaf stap 7 zwemmen ze hele lessen zonder pakje.

Naast het pakje wordt er ook gebruik gemaakt van andere drijfmiddelen zoals; flexi-beams, plankjes, matten, blokjes...

Hoe worden de eind eisen van de zwemlesmethode getoetst:

Stap 8,9 en 10 van het 10-stappenplan zijn het behalen van de zwemdiploma's. Telkens aan het eind van de maand beslissen de zwemonderwijzers in deze groepen (+ stap 7), welke kinderen geschikt zijn om de volgende maand mee te laten doen met de diplomatrainingen. Dit betekent dat ze één volledige maand twee keer in de week komen zwemmen ter voorbereiding op het test moment. De trainingen vinden plaats één keer door de week en één keer op zaterdag. Het één na laatste weekend van de maand is er proefzwemmen en het laatste weekend van de maand is er diplomazwemmen. Het diplomazwemmen is het testmoment voor de kinderen die op mogen voor zwemdiploma A, B en C.

1.2.5 Conclusie

In dit hoofdstuk kwamen de verschillen tussen het Vlaamse Orka zwembrevet en het Nederlandse zwemdiploma A aan bod. Als eerste werd opgemerkt dat er een verschil is in de benaming van het zwemcertificaat. In Nederland wordt het een zwemdiploma genoemd en in Vlaanderen spreken ze van een zwembrevet. Een zwembrevet heeft dezelfde betekenis als een zwemdiploma, maar de inhoud van deze brevetten en diploma's zijn

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

verschillend. Het grootste verschil is dat Nederland meer technische eisen stelt bij de norm zwembadveilig. Voor het zwemdiploma A te behalen dient het kind de basis van 4 zwemslagen te beheersen, namelijk de schoolslag, enkelvoudige rugslag, rugcrawl en borstcrawl. Terwijl in Vlaanderen de zwembaden vrij zijn om de kinderen voor het Orka brevet wel of niet in een officiële zwemslag te laten afzwemmen. Daarnaast kan er opgemerkt worden dat het testmoment voor het Orka brevet één keer 50 meter zwemmen inhoudt. Terwijl voor het zwemdiploma A er in totaal 6 onderdelen, eventueel los van elkaar behandeld worden. Zij zwemmen meer dan het dubbele aantal meters tegenover het Orka brevet. Op basis van de 8 basiselementen valt er te concluderen dat het Orka zwembrevet 2 van de 8 basiselementen niet aan bod laat komen tijdens de test afname. Bij het zwemdiploma A is dit er 1 van de 8. Daarnaast wordt duidelijk aan de hand van de praktische voorbeelden dat alle vier de zwembaden een ander zwemlesplan hanteren om naar het Zwem-ABC of de Fred Brevetten te gaan. Bij Sportingenk ligt de focus op de borst en rugcrawl terwijl bij Sporty de focus ligt op de schoolslag. In Nederland nemen zowel Laco Peel en Maas als zwembad De Berkel hetzelfde diploma af, maar het stappenplan naar het diploma toe is verschillend. Het grootste verschil bij de praktische voorbeelden is dat Laco Peel en Maas werkt met een drijfpakje. De andere zwemorganisaties leren de kinderen zwemmen zonder behulp van zo'n pakje.

Wat betreft de norm van zwembadveilig kan er geconcludeerd worden dat in Nederland de zwembaden die het Zwem-ABC uitdelen meer op elkaar afgestemd zijn dan in Vlaanderen met de Fred Brevetten. Het Orka brevet van Fred Brevet is een advies voor het afnemen van zwemles, maar door het tekort aan technische eisen kan en wordt het op verschillende manieren geïnterpreteerd.

2 Volwassenzwemlessen

De aanpak van zwemlessen bij kinderen is bekend, maar hoe zit het met de aanpak bij volwassenzwemlessen? Worden dezelfde zwembewijzen/methodes gehanteerd of bestaat er misschien een specifiek zwembewijs/zwemlesmethode voor de doelgroep volwassenen? En over welke vaardigheden/ kennis dient een zweminstructeur te beschikken die aan deze doelgroep zwemles geeft? Op deze vragen is er geprobeerd antwoord te geven in dit hoofdstuk.

Er is navraag gedaan bij zwemexperten en gebruik gemaakt van bestaande literatuur. Onder andere van de boeken; “Start to swim” van het ISB en move@work, “Start to swim” met Evy Gruyaert en het boek; “Levenslang zwemmen” van Titeke Postma en Kristine de Martelaer. Ook cursusteksten van de Hogeschool PXL zijn voor dit hoofdstuk gebruikt. Wat betreft volwassenzwemlessen viel er weinig literatuur te vinden. Om die reden is er aan de hand van deze literatuur geprobeerd de basis van het zwemmen en het lesgeven aan elkaar te koppelen. Dit met het oog gekeken naar het zwemles geven aan volwassenen. Allereerst staan we stil bij voorbeelden van hoe volwassenzwemlessen in de praktijk worden aangeboden. Hiervoor wordt er teruggekoppeld naar de zwembaden van het vorige hoofdstuk.

2.1 Praktische voorbeelden van volwassenzwemlessen in Nederland en Vlaanderen

In dit hoofdstuk wordt er gekeken naar de zwembaden die al eerder zijn besproken in het hoofdstuk; “De Vlaamse zwembrevetten tegenover de Nederlandse zwemdiploma’s”. Op welke manier bieden zij zwemlessen voor volwassenen aan en houden ze rekening met de doelgroep; anderstaligen/vluchtelingen?

2.1.1 Laco Peel en Maas

De organisatie; Laco Peel en Maas biedt helaas geen zwemlessen aan voor volwassenen. Wel houden ze rekening met de specifieke doelgroep anderstaligen/vluchtelingen die op latere leeftijd willen leren zwemmen. Voor deze groep is er een 12+ groep bij Laco Peel en Maas. Alle kinderen die ouder zijn komen in deze groep terecht. Er wordt veel individueel gedifferentieerd omdat de niveaus in deze groep verschillen. Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 10 kinderen in 1 groep. Laco Peel en Maas richt zich op kinderszwemlessen. Voor volwassenen bieden ze geen zwemles aan.

2.1.2 Sportdienst Genk, Sportingenk

Zwemlesmethode:

Eigen methode

Mogelijkheid voor behalen van een zwembrevet:

Sportingenk streeft niet specifiek naar zwembrevetten. Deelnemers die ernaar vragen kunnen wel een zwembrevet behalen. Het zwembad kan een aanvraag doen voor het desbetreffende brevet bij het ISB.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Volwassen zwemlessen bij Sportingenk:

Tabel 12 Overzicht volwassenzwemlessen bij Sportingenk

Niveaus	Doel	Vereiste	Max deelnemers
Zwemles voor beginnelingen	Zelfstandig 25 meter schoolslag leren zwemmen.	/	8
Zwemles vervolmaking	Zwemtechniek schoolslag verfijnen en leren zwemmen in diep water.	De basistechnieken van schoolslag zijn aanwezig.	8
Zwemtraining & techniekverbetering Schoolslag	Conditie en de zwemtechniek schoolslag (met ademhaling) verbeteren.	Vlot 25 meter schoolslag kunnen zwemmen.	12
Zwemtraining & techniekverbetering Crawl	Zwemtechniek borstcrawl aanleren en de conditie verbeteren.	Vlot 250m schoolslag kunnen zwemmen met ademhaling.	12

Hoeveel zwemlessen:

Een 10-lessenreeks van wekelijks één les van 60 minuten.

Het zwemlesplan voor volwassenen:

Er is geen zwemlesplan voor volwassenen bij Sportingenk. De zwemonderwijzers die zwemles geven aan volwassenen moeten ervoor zorgen dat met hun methodiek het doel in 10 weken bereikt kan worden. De inhoud van de lessen worden voornamelijk aangepast aan de wensen en noden van de zwemmers.

Toepassing in de praktijk:

Tijdens de stageperiode verliep de aanpak voor het aanleren van de schoolslag voor beginnelingen ongeveer via dit stappenplan;

Ondiep

1. Eerst watervrij maken met oefeningen als loopoefeningen in het water en proberen in verticale stand het hoofd onder water te doen.
(De deelnemers hadden geen last van echte zwemangst waardoor de zwemonderwijzer sneller door de oefenstof kon gaan).
2. Drijven op de buik met drijfmiddel. Eerst hoofd boven water vervolgens hoofd in het water. De zwemonderwijzer stak veel aandacht in het rechtekomen met 2 voeten tegelijk. Rustig drijfmiddelen afbouwen. Begonnen met flexi-beam → plankjes → blokjes.
3. Drijven op de rug met drijfmiddel. De leerstof was hetzelfde als op de buik. Rustig drijfmiddelen afbouwen. Begonnen met flexi-beam → plankjes → blokjes.
4. De beenbeweging van de schoolslag oefenen met drijfmiddel.
5. Beenbeweging schoolslag op de rug met drijfmiddel.
6. Watertrappelen oefenen in het diepe met de handen aan de kant.
7. Armbeweging schoolslag oefenen met drijfmiddel.
8. Combinatie schoolslag met drijfmiddel.
9. Één deelnemer schoolslag ademhaling laten oefenen omdat hij last kreeg van zijn nek tijdens het zwemmen.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Diep

10. Watertrappelen oefenen met bandjes voor volwassenen.
11. Beenbeweging schoolslag op de buik met bandjes en drijfmiddel.
12. Beenbeweging schoolslag op de rug met bandjes
13. Combinatie schoolslag met bandjes
14. Wanneer het goed gaat elke keer iets meer lucht uit de bandjes laten zodat de deelnemers steeds meer zelf moeten zwemmen.
15. Combinatie schoolslag zonder bandjes. Als lesgever op de kant staan en een stok voor de deelnemer in het water houden waar hij altijd naar kan grijpen in nood. Steeds verder afbouwen.
16. Combinatie schoolslag in het midden van het bad.

De aanpak voor de zwemlessen van vervolmaking waren erg gericht op de wensen en noden van de deelnemers, maar er waren ook veel gelijkenissen met de aanpak voor beginnelingen in het diep.

Voor de zwemtrainingen en techniekverbetering voor schoolslag en crawl werd een analytische aanpak gebruikt;

1. Beenbeweging
2. Beenbeweging met ademhaling
3. Armbeweging met ademhaling
4. Combinatie arm en beenbeweging met ademhaling
5. Afstand opvoeren

Welke hulpmiddelen worden er gebruikt tijdens de lessen:

Bij beginners wordt er veel gebruik gemaakt van flexi-beams en zwembandjes voor volwassenen.

Bij vervolmaking voornamelijk flexi-beams.

Bij crawl wordt veel gebruik gemaakt van zwemvliezen en een plankje.

Bij schoolslag wordt veel gebruik gemaakt van flexi-beams en een plankje.

Andere aanpak voor anderstaligen/vluchtelingen:

Bij Sportingenk wordt voor deze doelgroep geen andere aanpak of speciale lessen aangeboden. In principe mag iedereen deelnemen aan de zwemlessen. Bij de beginnersgroep krijgen de zwemonderwijzers vaker met deze doelgroep te maken, maar er wordt geen speciale aanpak voor gehanteerd.

2.1.3 Zwembad De Berkel in Horst aan de maas

Zwemlesmethode:

Zwem-ABC van het NRZ.

Mogelijkheid voor het behalen van een zwemdiploma:

Er is de mogelijkheid voor het behalen van de 3 algemene zwemdiploma's (het Zwem-ABC), maar dit is niet verplicht.

Hoeveel deelnemers max per groep:

Hier hebben wij geen officieel maximum vastgesteld. Het aantal is sterk afhankelijk van de vaardigheden van de zwemmers.

- Tanya Schreuder, Zwemonderwijzer zwembad De Berkel

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Wat is het zwemlesplan voor volwassenen:

Zwembad De Berkel baseert hun lessen op het Zwem-ABC van het NRZ. De zwemles voor volwassenen zijn verdeeld in twee groepen;

Niveau beginners zwemmen in water van maximaal 1.40 meter diep

Niveau gevorderden zwemmen in water van 2 meter diep

- *Tanya Schreuder, Zwemonderwijzer zwembad De Berkel.*

Kinderen ouder dan 12 jaar worden ook ingedeeld bij de volwassen zwemles.

Hoeveel zwemlessen:

Een 10-lesserreeks van wekelijks één les van 45 minuten.

Welke hulpmiddelen worden er gebruikt tijdens de lessen:

Hulpmiddelen: bandjes/ kurkjes

Drijfmiddelen: plankjes /buizen /dumbbells

- *Tanya Schreuder, Zwemonderwijzer zwembad De Berkel.*

2.1.4 Sporty

Zwemlesmethode:

Eigen methode.

Mogelijkheid voor het behalen van een zwembrevet:

Onze lessen volwassenzwemmen zijn er niet om brevetten te behalen, wel om wekelijks te zwemmen.

- *Belinda, Zwemonderwijzer bij Sporty*

Volwassen zwemlessen bij Sporty:

Tabel 13 Overzicht volwassenzwemlessen bij Sporty

Niveau	Doel	Vereiste	Max deelnemers	Opmerkingen
Zwemles voor beginnende vrouwen	Basis schoolslag wordt aangeleerd	/	Niet bekend	Alleen voor vrouwen en in samenwerking met buurtsport Leuven.
Zwemles voor beginnende en gevorderde zwemmers	Op ieder zijn niveau de conditie en technieken van crawl en schoolslag aanleren en/of verbeteren.	Basis schoolslag	20-30 deelnemers	2 lesgevers zijn aanwezig tijdens deze zwemlessen

Er zijn 2 lesgevers, meestal een lesgever voor beginners – basis verbeteren van schoolslag – aanleren crawl en rugcrawl en daarnaast een lesgever voor gevorderden die naast techniek ook werken aan uithouding, afstand en snelheid en meer werken op crawl.

- *Belinda, Zwemonderwijzer bij Sporty.*

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Hoeveel zwemlessen worden er voor volwassenen aangeboden:

30 zwemlessen voor volwassenen.

Het zwemlesplan voor volwassenen:

De lesgevers van het volwassenenzwemmen hebben geen opgelegde doelstellingen, zij kiezen hun lesinhoud zelf. Dit is afhankelijk van het niveau van de deelnemers en wat zij graag bijleren/aanleren.

Ik denk dat de lesgevers van het volwassenenzwemmen ook vaak met kijkwijzers werken en een uitgeschreven programma, zodat elke zwemmer de reeks opdrachten op eigen snelheid kan afleggen.

- *Belinda, Zwemonderwijzer bij Sporty*

Welke hulpmiddelen worden er gebruikt tijdens deze zwemlessen:

Voor de lessen volwassenenzwemmen mogen ze al het materiaal van onze zwemschool gebruiken. Dit is vooral basiszwemmateriaal zoals plankjes, daar ze reeds de basis van schoolslag dienen te hebben.

Voor het vrouwenzwemmen waar wel van 0 gewerkt wordt, wordt er vooral gebruik gemaakt van blokjes, zwembuizen en plankjes.

- *Belinda, Zwemonderwijzer bij Sporty*

Andere aanpak voor anderstaligen/vluchtelingen:

Bij Sporty is er geen specifieke aanpak wat betreft deze doelgroep, maar in samenwerking met buursport Leuven worden er wel zwemlessen voor vrouwen aangeboden. Het lijkt erop dat bij deze zwemlessen (voornamelijk) buitenlandse vrouwen deelnemen.

2.1.5 Conclusie

Er zijn veel verschillende manieren waarop zwemlessen voor volwassenen in de praktijk worden aangeboden. Dit komt omdat er in de literatuur niet specifiek zwemlesmethodieken of zwembewijzen voor de doelgroep volwassenen zijn te vinden. Elk van de genoemde zwembaden biedt zwemlessen voor volwassenen aan, behalve Laco Peel en Maas. Zo is er bij zwembad De Berkel de mogelijkheid om de zwemdiploma's van het Zwem-ABC te behalen terwijl bij Sportingenk en Sporty dit meer losgelaten wordt. Bij alle zwembaden is er de vrijheid voor de zwemonderwijzers om hun eigen methodiek en didactiek aan te bieden.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

2.2 Zwemlesmethodes/zwembewijzen voor volwassenenzwemlessen

Het ISB en het NRZ maken geen van beide gebruik van een specifieke zwemlesmethode of zwembewijs voor volwassenen.

Ze kunnen in principe dezelfde zwembrevetten behalen als het afstands brevet van het ISB met de technische normen op. Dat is niet per definitie een kinderbrevet.

- *David de wandel, voorzitter en directeur sportkaderopleidingen VTS*

Dat zie je ook bij volwassenenzwemmen. Dat er wel het Zwem-ABC wordt gehanteerd omdat dat in principe wel de eindtermen zijn die leiden tot zwemveilig zijn en dat willen volwassenen ook worden.

- *Titeke Postma, bewegingswetenschapper en expert in zwemonderwijs*

Zowel Titeke als David geven aan dat de zwemdiploma's en brevetten van het NRZ en ISB niet specifiek bedoeld zijn voor kinderen, maar ook voor volwassenen gehanteerd kunnen worden. In het vorige hoofdstuk valt op dat alleen het zwembad; Horst aan de Maas hun volwassenenzwemlessen baseert op het Zwem-ABC. De andere zwembaden bieden hun eigen manier van volwassenenzwemlessen aan.

In dit hoofdstuk wordt er aan de hand van het boek; "Levenslang Zwemmen", uitleg gegeven over de basis die aanwezig moet zijn in een zwemlesmethode. Zo wordt er dieper ingegaan op de 8 basiselementen en de globale en analytische aanpak die in het boek worden besproken. Een zwemlesaanbieder/lesgever dient dit te kennen en zijn zwemlesmethode erop aan te passen. Om die reden zullen ze in dit hoofdstuk besproken worden. Daarnaast worden er twee voorbeelden gegeven van methodieken. Deze methodieken kunnen voor lesgevers als hulp dienen wanneer ze volwassenen leren zwemmen.

2.2.1 De 8 basiselementen van het zwemmen;

Veel methodieken en zo ook het zwemlesplan van Laco Peel en Maas is afgeleid aan de hand van de 8 basiselementen. Dit is terug te lezen in hoofdstuk 1.2.4; "Praktische voorbeelden". De 8 basiselementen zijn belangrijk voor het watervrij worden (watergewenning), zowel voor kinderen als voor volwassenen. Bewegingservaringen en het bewegingsbewustzijn in het water worden aan de hand van de 8 basiselementen getriggerd. Wanneer de elementen door de zwemmer zijn beheerst, zal hij geen angst hebben in het water en zich kunnen redden. De technische vaardigheden van een zwemslag zullen daarna makkelijker geleerd en beheerst kunnen worden. In dit hoofdstuk worden de basiselementen benoemd en kort uitgelegd zoals hoe het in het boek; "Levenslang Zwemmen", staat beschreven;

De 8 Basiselementen:

1. Te water gaan
2. Onder water gaan
3. Ademhalen
4. Voortbewegen
5. Drijven
6. Draaien
7. Watertrappelen
8. Survival

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

 - Te water gaan:

Wanneer iemand vertrouwd is met het vallen en springen in water zal het minder schrik ervaren wanneer hij onverwachts in het water terecht komt.

Tabel 14 Niveaus van te water gaan

Van makkelijk naar moeilijk
1. Via het trapje het water ingaan
2. Op een eigen manier het water ingaan (vanuit zit of stand)
3. Steeds verder het water inspringen en eventueel onder water gaan
4. Variaties in de manier van te water gaan. Gericht op desoriëntatie. (via de glijbaan, vanaf de mat, springplank, achterwaarts springen, met een draai..)
5. Van springen naar duiken

 - Onder water gaan:

Belangrijk bij deze stap is dat deze vrijwillig door de deelnemer moet worden uitgevoerd. Dit betreft alle stappen, maar deze specifiek. Soms hebben lesgevers de neiging om het kind hierbij te helpen door het kind onder te 'dompelen', maar dit kan erg tegenwerken. Als een kind zich veilig voelt onder water, levert dit een bijdrage aan het gevoel van veiligheid in het water. Dit maakt het leren van drijven en andere vaardigheden makkelijker. De deelnemer is dan niet meer bang om met het hoofd onder water te gaan.

Tabel 15 Niveaus van onder water gaan

Van makkelijk naar moeilijk
1. Het verdragen van spatten van water op het hoofd en in het gezicht. (douche)
2. Met het gezicht in het water, van kort naar lang
3. Met het gezicht in verticale houding onder water naar horizontale houding.
4. Steeds dieper en langer onderwater.
5. Onder water oriënteren.

 - Ademhalen:

Door de druk van het water voelt ademhaling anders in het water. Het leren van een goede ademhaling en het durven bellen blazen onderwater is belangrijk voor de veiligheid en voor ontspanning.

Tabel 16 Niveaus van ademhalen

Van makkelijk naar moeilijk
1. Ademhalen steeds dichterbij het wateroppervlak
2. Uitblazen tegen de waterdruk (boe roepen onderwater)
3. Uitblazen onder water (op de plaats, in beweging en gecombineerd)
4. Ritmisch in-en uit ademen.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

 - Voortbewegen:

Je kunt verticaal voortbewegen door het water of horizontaal. Tijdens de watergewenning fase is het belangrijk dat je iemand eerst laat ervaren om verticaal voort te bewegen. De zwemmer moet eerst wennen aan het water en de weerstand van het water leren aanvoelen. Daarna wordt er pas horizontaal voortbewogen.

Tabel 17 Niveaus van voortbewegen

Van makkelijk naar moeilijk
1. Wennen aan de waterweerstand (loopoefeningen)
2. Waterweerstand tegen de stuwvlakken leren voelen (met de handen op het water slaan, met de voeten zitten op de kant en spetters maken...)
3. Weerstand in verticale houding variëren (achteruit, zijwaarts, snel, langzaam...)
4. Waterweerstand voelen in combinatie met gebruiken stuwvlakken (lopen door het water met handen, zitten op een bal/plankje en evenwicht proberen te zoeken met handen).
5. Stuwvlakken gebruiken in horizontale ligging.

 - Drijven:

Drijven wordt gemakkelijker gemaakt door inademing, de lichaamshouding (hoofd in het water) en het kunnen regelen van het evenwicht onder andere door stuwbewegingen met de handen te maken. Ervaringen met ademhaling, onder water gaan, draaien om de breedte-as en watergevoel moeten aanwezig zijn, voordat er begonnen wordt met drijven.

Tabel 18 Niveaus van drijven

Van makkelijk naar moeilijk
1. Statisch drijven
2. Dynamisch drijven (afzetten van de bodem en gaan slapen)
3. Afstoot van de kant, pijlfase
4. Dynamisch en statisch drijven en voortbewegen (wrikken, spetterbenen en stoppen)

 - Draaien:

Draaien om de lengte-as (bijvoorbeeld bij watertrappelen) zorgt ervoor dat de persoon zich goed kan oriënteren als hij onverwachts in het water belandt. Het draaien rond de breedte-as is een belangrijke voorwaarde voor vallen en opstaan in het water.

Tabel 19 Niveaus van draaien

Van makkelijk naar moeilijk
1. Draaien om de lengte-as in verticale houding
2. Draaien om de breedte-as vanuit verticale houding (een voet bijvoorbeeld boven water steken, gooi een blokje of bal naar achter/voren en probeer die steeds op te vangen – gooi steeds verder)
3. Draaien om de lengte-as in horizontale ligging (kip aan het spit)
4. Draaien om de breedte-as in horizontale ligging (rug→watertrappelen→buik)

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

- Watertrappen:
In het kader van op de plaats blijven en kunnen oriënteren is watertrappen belangrijk voor de zwemveiligheid.

Tabel 20 Niveaus van watertrappen

Van makkelijk naar moeilijk
1. Watergevoel creëren met stuwvlakken (stuwen van water met de handen en voeten)
2. Watertrappen met hulp- en/of drijfmiddelen of met handen aan de kant
3. Watertrappen

- Survival:
Dit is een bijzonder element. De vaardigheden van de overige basiselementen hebben een belangrijke meerwaarde voor survival of met andere woorden overlevingszwemmen. Tijdens deze basiselement worden voortbewegingsvormen en andere vaardigheden met kleding aan uitgevoerd. Wanneer een zwemmer deze basiselement beheerst, dan zal hij wanneer het onverwachts in het water terechtkomt minder schrikken en zichzelf eerder kunnen redden.

Tabel 21 Niveaus van survival

Van makkelijk naar moeilijk
1. Wennen aan kleding, automatiseren van ervaringen met kleding aan.
2. Uit het water klimmen (via kant of mat)

Sommige vaardigheden kunnen niet juist geoefend worden wanneer ervaringen met voorafgaande basiselementen nog niet zijn beheerst of behandeld.

Globaal is de meest logische volgorde tijdens de watergewenning;

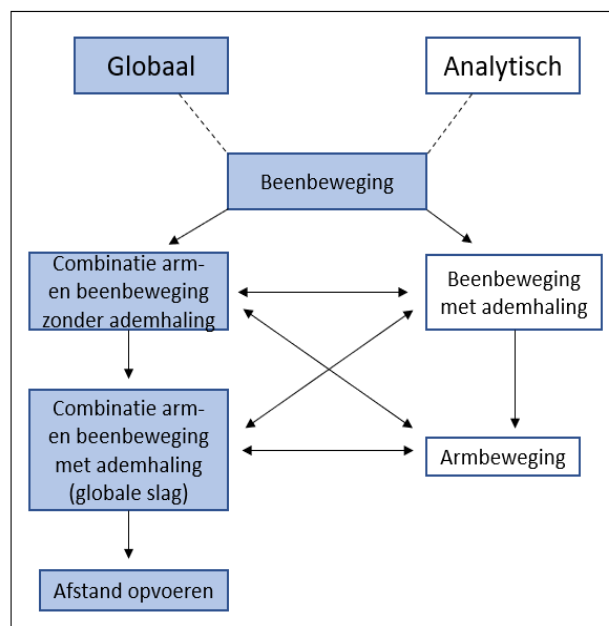
Te water gaan → verticaal voortbewegen door het water → ademhalen → onder water gaan → draaien/drijven (het kunnen rechtekomen is belangrijk) → voortbewegen horizontaal/ watertrappen → survival.

Belangrijk is dat in een zwemles de basiselementen met elkaar worden afgewisseld en dat er gedifferentieerd wordt omwille van de noden van de zwemmer(s). Is de oefening te moeilijk, dan wordt er teruggedaan naar een vorige stap binnen het basiselement. Dit wordt gedaan om succes beleving te creëren en voort te bouwen op wat de zwemmers al kunnen.

Wanneer de zwemmer er klaar voor is zal hij de volgende stap durven te zetten.

2.2.2 Globale en analytische aanpak:

Om zwemslagen aan te leren kan er gewerkt worden met de globale of analytische aanpak. Voor welke aanpak er gekozen wordt, is afhankelijk van het doel van de zwemmer. Wanneer er gewerkt wordt voor levenslang zo efficiënt mogelijk te blijven zwemmen, wordt er vaker gekozen voor de analytische aanpak. Is het doel om waterveilig te zijn dan kan een globale aanpak voldoende zijn. In dit hoofdstuk worden de twee aanpakken uitgelegd op basis van een schema;



Figuur 10: Schematische weergave globale en analytische aanpak (de Martelaer, K., & Postma, T. (1999). Levenslang Zwemmen)

2.2.2.1 Globale aanpak:

Zoals het woord het ook omschrijft is de globale aanpak meer bedoeld voor het globaal aanleren van een zwemslag. Eerst wordt de beenbeweging aangeleerd en wanneer deze beheerst is wordt de armbeweging toegevoegd. Dit kan met of zonder ademhaling geoefend worden. Wanneer de slag globaal beheerst wordt kan er als laatste voor gekozen worden om de afstand te vergroten. Deze methode wordt vaak bij jonge kinderen toegepast, maar het is ook geschikt voor oudere kinderen en volwassenen. Er kan ook gestart worden vanuit de globale aanpak en overgegaan worden op de analytische aanpak. Dit wordt gedaan omdat bijvoorbeeld de armbeweging na een aantal pogingen niet verbetert of omdat de zwemslag technischer aangeleerd wordt.

2.2.2.2 Analytische aanpak:

Via de analytische aanpak worden onderdelen afzonderlijk geoefend zodat de volledige focus naar dat onderdeel kan gaan. Tegenover de globale aanpak zijn er dus meer tussenstappen. Stapsgewijs zullen de onderdelen (evt afzonderlijk) van de volledige slag aan bod komen. Voor deze aanpak wordt vooral gekozen wanneer het combineren van de armen en beenbeweging niet goed verloopt of wanneer zwemslagen technischer aangeleerd worden. Het advies is om te beginnen met de globale aanpak en wanneer er meer sturing nodig is (bv; omdat de armslag niet juist uitgevoerd wordt) over te gaan op de analytische aanpak. Er zijn zwembaden die standaard vanuit de analytische aanpak hun zwemlessen

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

aanbieden. Dit is niet per definitie fout, maar voornamelijk bij volwassenen is het interessant om voort te bouwen op de totale bewegingsuitvoering. Op basis van de al beheerste beweging worden dan de juiste analytische oefeningen mee gegeven. Uiteindelijk zijn de officiële zwemslagen natuurlijk het efficiëntste om mee vooruit te komen in het water. Hier worden een paar analytische voorbeelden gegeven aan de hand van officiële zwemslagen:

Schoolslag:

Onderdelen van de schoolslag worden in de analytische methode apart aangeleerd en daarna pas samengevoegd. Zo wordt bijvoorbeeld het aanleren van de beenslag met ademhaling apart geoefend als de armbeweging met of zonder ademhaling.

Rugcrawl:

Tijdens de analytische aanpak van de rugcrawl wordt de halve of hele wissel aangeleerd. De uitgangspositie bij beide wissels is met één arm gestrekt langs de heupen en de andere arm gestrekt naast het oor. Bij de halve wissel verplaatst de arm bij het oor door het water richting de heup. Er is een stopmoment bij de heupen. Vervolgens vertrekt de andere arm over het water gestrekt naast het oor. Soms wordt het ook wel afslag zwemmen genoemd. Bij afslag zwemmen van de rugcrawl kunnen de armen het beste beide samenkomen bij de heupen (niet gestrekt boven het lichaam). Voor de zwemmer is het namelijk moeilijker om met de armen gestrekt boven het hoofd te beginnen met rugcrawl.

Het verschil met de hele wissel is dat de slag gestopt wordt en de armen niet tegelijk aan het draaien zijn. Bij de hele wissel is het zo wanneer de arm onder water naar de heup stuwt, tegelijk de andere arm over het water gestrekt naast het oor wordt gebracht.

Borstcrawl:

Bij borstcrawl zwemmen is het ademen vaak het grootste probleem. Er kan de stap gemaakt worden naar beenbeweging met ademhaling te oefenen. Hierbij blijft de zwemmer de beenbeweging uitvoeren, maar zijn hoofd wordt tijdens het ademen zijwaarts gedraaid. De borstcrawl kan ook geoefend worden aan de hand van afslag zwemmen. Beide armen zijn gestrekt voor het lichaam en de armen bewegen om de beurt door het water. Steeds wanneer de ene arm terug van voor is begint de andere arm door het water te halen. Afslag zwemmen bij borstcrawl is vooral belangrijk voor de steunfase van de armen tijdens het ademen. Vaak valt op dat zwemmers bij borstcrawl hun arm al doorhalen terwijl ze bezig zijn met ademen. Door dit te doen liggen ze dieper in het water. Hierdoor wordt het ademen bemoeilijkt. Belangrijk is de steunfase van de armen tijdens de ademhaling van de borstcrawl.

2.2.3 Voorbeelden zwemlesmethodes voor volwassenen

David de Wandel gaf de Start 2Crawl methodiek aan die gebruikt kan worden bij het aanleren van zwemmen bij volwassenen. Helaas kon Titeke Postma geen specifieke voorbeelden van methodieken voor het leren zwemmen aan volwassenen meegeven. Online valt er wel een betaalde E-book te vinden. Wat deze twee voorbeelden inhouden zal kort in dit hoofdstuk worden besproken.

2.2.3.1 Start 2 Crawl (2018)

Uitgever:

De Vlaamse Zwemfederatie.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Auteur:

David De wandel.

Doel van de methodiek:

10-lesseries voor het aanleren van crawl (analytische aanpak).

Inhoudelijk:

Het Start2Crawl bestaat uit een 10-lesseries voor deelnemers die 0 ervaring hebben met crawlslagen. De verwachting is dat deelnemers al een andere zwemslag (bijvoorbeeld schoolslag) beheersen en watervrij zijn. Bij deze methode wordt er op een analytische manier eerst de basisvaardigheden behandeld en dan pas doorgedaan naar het aanleren van de crawlslagen. Telkens wordt het doel van de opdracht benoemd, de oefening, een variant, aandachtspunt(en), opmerkingen, materiaal en de opstelling van de lesgever. Deze aspecten zijn terug te vinden in een overzichtelijk schema van de methode Start2Crawl.

Mijn conclusie:

- + Overzichtelijk en duidelijk schema voor lesgevers om te gebruiken bij het aanleren van crawl slagen
- + Goede lesopbouw van begin tot einde les/lesseries
- Oefeningen minimaal beschreven. Geen specifieke tips voor de meest gemaakte fouten
- Minimale uitleg didactiek

De Start2Crawl methodiek is gratis via deze bron terug te vinden: *Start2Crawl*. (2018).

Geraadpleegd van http://isb.colo.ba.be/doc/Bro/lesfiches_Start2Crawl.pdf.

2.2.3.2 E-book; Leren zwemmen voor volwassenen (2015)**Uitgever:**

Zwemlesspecialist, een onderdeel van; Eerlijk sport advies.

Auteur:

Een Nederlandse zwemlesspecialist (Michael) met 17 jaar kennis en ervaring binnen de zwembadwereld.

Doel van het E-book:

Deze bundel is bedoeld voor de beginnende en de verlearde zwemmer om zelf te leren zwemmen (analytische aanpak).

Kostprijs:

€9,95

Inhoudelijk;

Er wordt een algemene maar duidelijke uitleg gegeven over de 4 zwemslagen; borstcrawl, rugcrawl, enkelvoudige rugslag en schoolslag. Hierbij geeft hij praktische tips voor volwassenen om zelf te leren zwemmen. De foutenanalyse van de meest gemaakte fouten bij elke zwemslag is aanwezig en er wordt een bijpassende tip meegegeven om de fouten te verhelpen. De uitleg van de zwemslagen zijn gekoppeld aan de eisen van de zwemdiploma's van het NRZ, ENVOZ en KNZB. Daarnaast wordt er een zwemlesschema van 74 weken mee gegeven. Dit schema is verdeeld over zeven niveaus; watergewenning, aanleren beenslag, combinatie bewegingen, oefenen in diep water, richting A-B en het C diploma. Per week wordt in het zwemlesschema kort en bondig steeds 3 of 4 opdrachten uitgelegd. In

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

deze bundel worden er verder nog hulpbronnen benoemd en is er een overzicht van de volwassenzwemlessen in Nederland terug te vinden. Het kan zijn dat dit overzicht niet volledig up to date is, maar het zwembad De Berkel in Horst aan de Maas staat er tussen.

Mijn conclusie:

- + Inhoudelijk sterk voor de beginner of de verleerde zwemmer om zelf aan de slag te gaan.
- + Er worden redenen beschreven bij de oefeningen met een goede en duidelijke uitleg.
- Niet altijd een juiste zinsopbouw en meerdere spellingsfouten opgemerkt.
- De eisen van de zwemlesaanbieders die benoemd worden in dit E-book zijn niet up to date.

2.2.4 Conclusie

Belangrijk in een zwemlesmethode is dat er gewerkt wordt rond de 8 basiselementen of in ieder geval een paar daarvan. Door de basiselementen wordt de zwemmer zich bewust van zijn beweging in het water en ervaart hij op verschillende manieren bewegingen die mogelijk zijn. Wanneer de zwemmer deze basiselementen beheerst zal hij watervrij zijn en zich kunnen redden als hij onverwachts in het water valt. Daarnaast wordt het aanleren van zwemslagen gemakkelijker. Voor het aanleren van zwemslagen is het belangrijk dat de lesgever het verschil tussen de globale en analytische aanpak weet. De globale aanpak wordt gebruikt om de slag globaal uit te voeren en de analytische aanpak wordt meestal gebruikt om de slagen technischer aan te leren. Voor welke aanpak je kiest is voornamelijk afhankelijk van het doel van de zwemmer. Wilt hij zo efficiënt mogelijk leren zwemmen, kan er het beste gekozen worden voor de analytische aanpak en wanneer de zwemmer vooral alleen waterveilig wil zijn, kan een globale aanpak voldoende zijn. Het advies wordt gegeven om te beginnen vanuit de globale aanpak en op basis van wat de zwemmer nog niet beheerst de analytische oefeningen aan te bieden.

De twee voorbeelden die gegeven worden in dit hoofdstuk staan stil bij de methodiek voor het leren zwemmen aan volwassenen. De Start2Crawl kan door zwemlesgevers gebruikt worden om volwassenen crawlslagen aan te leren. Dit is een analytische aanpak. Het E-book behandelt alle vier de slagen (schoolslag, rugcrawl, borstcrawl en enkelvoudige rugslag). Het zo is beschreven dat de beginnende volwassene zelfstandig aan de slag kan. Ook het E-book werkt volgens de analytische aanpak. Voor de lesgevers kan het als hulpmiddel worden gebruikt bij het geven van volwassenzwemlessen.

2.3 De aanpak van de lesgever bij volwassenenzwemlessen

Wat betreft de methodiek zijn er een aantal hulpmiddelen gevonden, maar welke didactiek is juist om toe te passen bij het geven van zwemlessen aan volwassenen? En welke verschillen zijn er tegenover kinderzwemlessen? In dit hoofdstuk wordt er dieper ingegaan op de aanpak van de lesgever bij volwassenenzwemlessen. Er worden tips meegegeven waar rekening mee gehouden moet of kan worden. De voornaamste bron die gebruikt is voor dit hoofdstuk is het boek; "Levenslang zwemmen" van Titeke Postma en Kristine de Martelaer.

2.3.1 Beginsituatie

Bij zwemlessen aan volwassenen heeft een lesgever de antwoorden op deze vragen nodig om de beginsituatie goed in kaart te kunnen brengen;

- Wat zijn de motieven van de volwassene om te leren zwemmen?
- Wat is zijn/haar leeftijd?
- Wat is zijn/haar motorische fitheid (CLUKS)?
- Heeft de volwassene een zwemverleden?
- Zijn er ziektes aanwezig? Medicijngebruik?

Als de antwoorden op deze vragen bekend zijn kan er een goed beeld geschetst worden van de beginsituatie en kan er een specifiekere begeleiding aangeboden worden.

Wanneer volwassenen op latere leeftijd leren zwemmen is er een reden waarom dit niet op jongere leeftijd is gebeurd... Zwemangst of misschien omdat ze van buitenlandse afkomst zijn. Deze twee zijn de meest voorkomende redenen van volwassenen om op latere leeftijd te leren zwemmen. Het fijne is dat een volwassene je kan vertellen wat de reden is.

Zwemangst kan zijn ontstaan door onaangename ervaringen met water in het verleden of misschien hebben ze de angst overgenomen van ouders/omgeving. Probeer als lesgever hierachter te komen en zorg voor het vertrouwen van veiligheid in de zwemles. Belangrijk bij volwassenen met een buitenlandse afkomst is dat ze begrijpen wat er gezegd en bedoeld wordt. Deze doelgroep is niet opgegroeid in ons zwemland. Het kan zijn dat ze niet op de hoogte zijn van de risico's en gevaren van het water. Een goede communicatie, vertrouwen en een veilige omgeving is the key bij deze doelgroep.

2.3.2 Cognitief vermogen

Volwassenen zijn op cognitief niveau beter ontwikkeld dan kinderen. Ze weten meestal de gevaren van water en zijn zich meer bewust van hun eigen vaardigheden. Dit kan een voor en een nadeel zijn.

Volwassenen gaan zich zorgen maken en dat is niet altijd bevorderlijk voor het leerproces.
- Titeke Postma, Bewegingswetenschapper en zwemexpert.

Doordat ze veel bewuster zijn van de gevaren kan dit ook tegen werken en kunnen ze zichzelf angst aanpraten. Als lesgever laat je de volwassene in een betrouwbare omgeving oefenen en zorg je er eerst voor dat er voldoende zelfvertrouwen is. De volwassene weet als beste wat hij/zij wel of niet kan. Probeer ze nooit tot een oefening te dwingen. Denk mee naar mogelijkheden om een veiligere omgeving voor deze volwassene te creëren wanneer angst zich voordoet. Ook is het belangrijk om niet te technisch bij deze groep te werk te gaan, maar dit wordt verder besproken in hoofdstuk 2.3.3.2; "Motorisch leren". Daarnaast is het zo dat volwassenen de uitleg sneller zullen begrijpen, maar ze kunnen ook eerder om

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

extra uitleg vragen. Als lesgever moet je het antwoord weten op de vraag waarom je juist die oefeningen aanbiedt en waarom in die volgorde. Je moet beschikken over een goede vakkennis en een goede methodiek/didactiek aanbieden. Anders val je bij deze vragen en bij deze doelgroep als lesgever door de mand.

2.3.3 De didactische begeleiding

Hoe leren we? Er zijn verschillende onderwijstheorieën en leermethodes bekend. In dit hoofdstuk wordt de didactiek bij het geven van zwemles met een wetenschappelijk oog bekeken. Er wordt stilgestaan bij de onderwijstheorie; het constructivisme, bij de leermethode; brein centraal leren en bij het motorisch leerproces. De bronnen die hiervoor gebruikt zijn, zijn de cursusteksten van Opvoedkunde 1A; hoofdstuk 2; “Leertheorieën”, (2017) en “Motorisch leren” (2018) van de Hogeschool PXL.

2.3.3.1 **Constructivisme:**

Het constructivisme is een onderwijstheorie van de psycholoog Vygotsky. Deze onderwijstheorie vormt op dit moment de basis van veel ‘vernieuwend’ onderwijs. Leren wordt volgens het constructivisme als volgt beschreven;

Leren is een constructief, cumulatief, zelfgestuurd, doelgericht, gesitueerd, coöperatief en individueel verschillend proces van kennisverwerving, betekenisgeving en vaardigheidsontwikkeling.

- (Geunes, A. (2017): Opvoedkunde 1A hoofdstuk 2 Leertheorieën. Hasselt, België: Hogeschool PXL.)

Een hele mond vol, maar wat betekent het nu? De begrippen die benoemd worden, worden kort toegelicht zodat de betekenis van constructivisme duidelijker wordt;

- Constructief = Mensen bouwen zélf hun kennis en vaardigheden op in interactie met de omgeving.
- Cumulatief = Het construeren van nieuwe kennis en vaardigheden gebeurt op basis van wat mensen al weten en kunnen.
- Zelfgestuurd = Laat mensen hun eigen leerproces in handen nemen zodat externe sturing en begeleiding op den duur overbodig worden.
- Doelgericht = Oriëntatie op een bepaald doel.
- Gesitueerd = Gebruik maken van reële en realistische situaties.
- Coöperatief = Je leert van anderen en door anderen.
- Individueel verschillend = Elk persoon is anders en het is belangrijk dat er zodoende rekening gehouden wordt met deze individuele verschillen.

Het onderzoek van constructivisme is vooral gericht op kinderen, maar het is een leertheorie dat gebruikt kan worden voor jong en oud om op een goede manier onderwijs te bieden. Wat met name met deze onderwijstheorie gezegd wordt is dat traditioneel onderwijs (waarbij de leerstof opgedeeld is in stappen en de vak expert dit stapsgewijs deelt met de lerende) niet meer van deze tijd is. Met constructivisme bouwen mensen zelf hun kennis en ervaring uit op basis van interesses, hun eigen kunnen en op basis van wat ze nodig hebben in onze maatschappij. Lesgevers hebben meer de rol van coach en begeleider in dit leerproces. Het doel is levenslang leren en niet alleen maar bestaande kennis overbrengen. Belangrijk is hierbij het begeleiden zelfstandig leren. Dit is terug te koppelen naar de zone van naaste ontwikkeling.

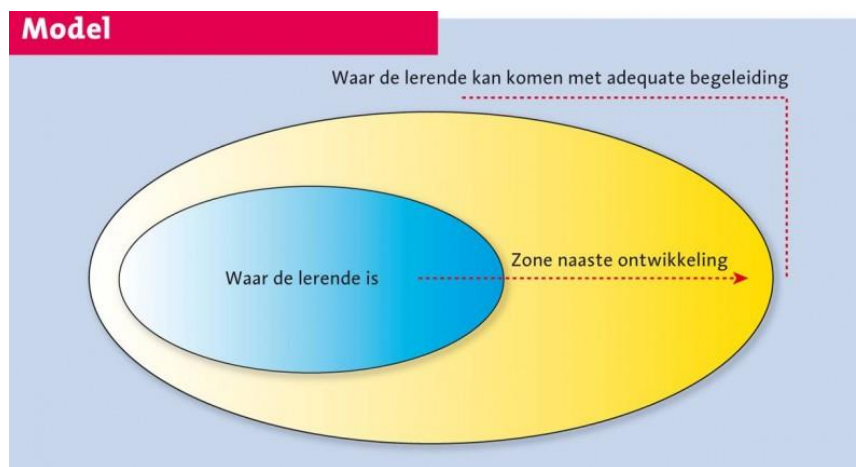
Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Zone van naaste ontwikkeling:

De zone van naaste ontwikkeling is iemand uitdagen op een niveau dat net buiten bereik is van wat hij zelfstandig kan. Wat iemand zelfstandig kan is de actuele ontwikkeling. Waar iemand hulp bij nodig heeft, is de naaste ontwikkeling. Het gebied ertussen is de zone van naaste ontwikkeling. Dit zijn activiteiten die iemand nog niet zelfstandig kan, maar wel wanneer het sociaal ondersteunt wordt bij de uitvoering ervan.

Zone van naaste ontwikkeling. (z.d.). Geraadpleegd van <https://wij-leren.nl/zone-van-naaste-ontwikkeling.php>



Figuur 11: Zone van naaste ontwikkeling

In dit hoofdstuk wordt bij de onderwijstheorie; constructivisme stilgestaan omdat dit het 'vernieuwend' onderwijs is. We zien nog veel lesgevers die op de traditionele manier lesgeven, maar er zou meer gekeken moeten worden naar wat de lerende al kan en wat hij/zij wilt leren. De zwemlesgever zou aan de hand van de zone van naaste ontwikkeling hulp moeten bieden als begeleider of coach. Hierbij helpt hij de lerende bij het leren van nieuwe vaardigheden in het zwembad. Op welke manieren de zwemlesgever hierbij kan helpen wordt verder in dit hoofdstuk besproken. Het brein centraal leren en het motorisch leren kunnen gelinkt worden aan het constructivisme.

Constructivisme is één van de onderwijstheorieën. Er is niet één 'goede'. Ze hebben allemaal hun voor en nadelen. Op deze website zijn de 5 onderwijstheorieën terug te vinden die op dit moment het meest bekend zijn; Lucassen, M. (2019, 12 april). *Deze onderwijstheorieën moet je kennen*. Geraadpleegd op 31 mei 2020, van

<https://www.vernieuwonderwijs.nl/onderwijstheorieen-die-je-moet-kennen/>

2.3.3.2 Brein centraal leren

Brein centraal leren is een leermethode voor de ontwikkeling van het brein. De 6 breinprincipes kunnen helpen bij het leerproces van nieuwe, sterke en uitgebreide contacten tussen de hersencellen. Dat geldt zowel voor het leren van kennis, het verbeteren van vaardigheden, als voor het vormen van attitudes. De 6 basisprincipes zijn aan de hand van een tabel uitgelegd;

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Tabel 22 De 6 breinprincipes

Breinprincipes	Uitleg	Toepassen in het zwemonderwijs
1. Focus	Alertheid, concentratie, interesse en aandacht bij de individuen opwekken.	<ul style="list-style-type: none"> - Vertel per oefening alleen het doel, het resultaat en de organisatie van de lesstof. Meer informatie zorgt vaak voor overload bij de zwemmers. - Geef zelf het goede voorbeeld of gebruik eigen ervaring. - Gebruik realistische voorbeelden/onderwerpen waar je doelgroep in geïnteresseerd is. Bijvoorbeeld aan de hand van actualiteit, artikels... Hierdoor wek je interesse bij de deelnemers.
2. Herhaling	Regelmatige oefening verstevigt het neurale netwerk. De hersenen doen er 6 weken over om nieuwe signalen een vaste plek te geven.	<ul style="list-style-type: none"> - Leerstof regelmatig herhalen. - Neem een keer rust of laat de deelnemers een oefening doen dat niet met het accent van de les te maken heeft. Na een rustmoment of al eerder geleerde leerstof kunnen je hersenen beter functioneren. - Bied leerstof op verschillende manieren aan. - Gebruik 2 of 3-takt in je instructie die je steeds herhaalt. Bijvoorbeeld Hakken zakken – rondje (enkelvoudige rugslag) of armen – benen – lang (schoolslag).
3. Creatie	Creatieve manier van lesgeven vinden. Vermijd standaard lessen, maar werk met verschillende werk/organisatie vormen.	<ul style="list-style-type: none"> - Varieër in werkvormen zoals oefenvormen, spelvormen of vraag om een eigen invulling (bijvoorbeeld bij warming-up of cooling down). - Varieër in organisatie. Maak een keer gebruik van kijkwijzers, klassikaal werken, in groepen/standen... - Varieër in oefeningen.
4. Emotie	Dopamine is een ingebouwd beloningssysteem. Dopamine komt vrij bij plezierige verwachtingen, plezierige ervaringen en nieuwsgierigheid. Adrenaline komt vrij bij stress. Bij beide systemen zijn we alerter, hebben we meer energie en dit bevordert het leerproces.	<ul style="list-style-type: none"> - Laat deelnemers zelf ontdekken. Laat ze bijvoorbeeld twee verschillende variaties uitvoeren en bespreek daarna wat beter werkte. (dopamine) - Geef proeftoetsen, wedstrijdvormen (adrenaline)
5. Voortbouwen	We bouwen voor op bestaande voorkennis en ervaringen. Informatie wordt op deze manier eerder opgepakt en onthouden.	<ul style="list-style-type: none"> - Aansluiten op voorkennis van deelnemers - Geef een open opdracht met weinig aandachtspunten. Kijk naar het niveau van de groep en speel hierop in met de juiste oefeningen. Bijvoorbeeld een open opdracht kan zijn; zwem (op de buik) naar de overkant. Op welke manier dat gedaan wordt, maakt niet uit. Op basis van het niveau/meest gemaakte fouten vertrekt je les.
6. Zintuiglijk rijk leren	Leerstof is beter te onthouden omdat het gekoppeld kan worden aan een visueel beeld, geur, geluid etc.	<ul style="list-style-type: none"> - Maak gebruik van afbeeldingen, filmpjes als voorbeeld of video-opnames bij goedkeuring van de deelnemers. - Oefeningen met verschillend materiaal ervaren (zwemvliezen, paddles, klikkers...), - Maak gebruik van muziek of ritme in je stem om het tempo van een slag aan te leren. Bijvoorbeeld bij enkelvoudige rugslag; Langzaaaaam- snel. In je instructie geef je het tempo van de slag aan.

Het is belangrijk als lesgever aan deze breinprincipes te denken om de doelgroep te boeien en hun leerproces te bevorderen.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

2.3.3.3 **Motorisch leren**

Motorisch leren is:

Het geheel van inwendige processen waarbij door oefening en ervaring een relatief permanente en stabiele verandering in gedragmogelijkheden optreedt.

- (Penders, A.,(2018): *Motorisch leren. Hasselt, België: Hogeschool PXL*)

Zo kun je spreken over impliciet leren en expliciet leren. Bij impliciet leren komt er een verbetering tot stand zonder dat de persoon bewust is gemaakt over de bewegingsuitvoering. Bijvoorbeeld bij zwemmen de lerende zelf laten ervaren dat hij met spetterbenen onderwater sneller vooruit komt dan met spetterbenen boven water.

Als we kijken naar impliciet leren dan wil je dat volwassenen ook speels les krijgen. Dan kom je op dezelfde dilemma's als die je bij jongeren kinderen hebt. Bijvoorbeeld dat je niet te technisch moet zijn en volwassenen niet teveel moeten nadenken, maar door ervaring moeten leren hoe ze zich kunnen redden in het water.

- Titeke Postma, *Bewegingswetenschapper en zwemexpert.*

Expliciet leren wordt nog vaak gebruikt door middel van verbale instructies en feedback van een lesgever. Tijdens deze instructie of feedback wordt de bewegingsuitvoering uitgelegd. In dit hoofdstuk staan we voornamelijk stil bij het motorisch leerproces en de 3 fases ervan. Informatie is gevonden uit de cursustekst: "Motorisch leren", van de Hogeschool PXL.

Voor het aanleren van bewegingsvaardigheden bevindt de lerende zich volgens het motorisch leerproces vrijwel in één van de 3 fases;

Fase 1: Ervaren en experimenteren

Fase 2: Oefenen en aanleren

Fase 3: Automatiseren en toepassen

2.3.3.3.1 **Fase 1: Ervaren en experimenteren**

Doel: Een beweging uitproberen en globaal uitvoeren.

Wat gebeurt er tijdens deze fase: Tijdens deze fase ligt de focus op het zelf uitproberen en ervaren wat er gebeurt. Door verschillende variaties van oefenvormen aan te bieden en door de persoon zelf het verschil te laten ervaren. Aan de hand van impliciete en expliciete feedback kan de beweging steeds verder worden bijgesteld tot uiteindelijk een 'goede' beweging. Er worden nog geen technische eisen gesteld aan de uitvoering van de beweging.

Toepassen in het zwemonderwijs:

- De lesgever moet ervoor zorgen dat er situaties gecreëerd worden waardoor de deelnemer uitgenodigd wordt om zelf te ontdekken.
Dit kan aan de hand van veel variatievormen waar de zwemmer zijn watergevoel verder ontwikkeld. Belangrijk is dat de lesgever de zwemmer begeleidt om de 'juiste' keuze te maken en de 'juiste' keuze niet gewoon maar uitlegt.
Voorbeelden van variaties: maak grote/kleine bewegingen, snel en langzaam uitvoeren, onder water, 'boven' water, met handen open/gesloten zwemmen...
- Foute maken is belangrijk als de deelnemer leert/ervaart waarom het fout is. Op een impliciete manier door zelf te ervaren dat hij bijvoorbeeld met grote langzame spetters minder snel vooruit komt dan met kleine snelle spetters. Expliciet doordat de lesgever

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

de fout vertelt. Wanneer de lerende impliciet fouten herkent, is dit beter voor het watergevoel.

- Accent vaak herhalen in de les. Zorg in de les voor afwisseling met al geleerde leerstof.
- Materialen gebruiken ter motivatie. Het inzetten van de juiste materialen kan leiden tot ontdekkingen en ervaringen die vooraf door de lesgever zijn bedacht en gewenst zijn. Dit kan spontaan gebeuren of er kan extra motivatie/stimulatie nodig zijn van de lesgever. Bijvoorbeeld het opduiken van letters/ringen. De lesgever zorgt ervoor dat er materialen onderwater liggen en de lerende maakt de ogen open onderwater om het te kunnen pakken. Dit is een gewenst resultaat van de lesgever.
- Een voorbeeld (laten) geven. Belangrijk in deze fase zijn voorbeelden. Geef het voorbeeld en stel de vraag aan de groep; kunnen jullie dit ook? Probeer het eens. Doordat ze de beweging proberen na te doen zijn ze bezig met experimenteren.
- Geef opdrachten met ruimte om te experimenteren. Stuur kinderen niet meteen bij, maar laat ze 2-3 keer oefenen voordat je ze bijstuurt.
- Als lesgever goed kijken en nog geen gerichte aanwijzingen meegeven. Voornamelijk stimuleren en positieve feedback geven.

Als laatste wordt er stilgestaan bij het onbewuste leren bewust te maken. Dit kan bijvoorbeeld door een oefening te geven als; probeer eens op de snelste manier naar de overkant te gaan. Hierdoor laat je de keuze hoe de deelnemers naar de overkant gaan, maar belangrijk is dat de lesgever bijstuurt naar de 'juiste' keuze. Dit kan ook aan de hand van vragen te stellen en de deelnemers zelf de verschillen te laten ontdekken. Denk dan aan vragen als;

- Op welke manier kwam je sneller vooruit?
- Hoe komt het dat je niet vooruit komt?
- Hoe komt het dat je zinkt?
- Hoe komt het dat hij sneller is?
- Hoe komt het dat je moe wordt?

Dat kan bij volwassenen heel goed dat ze zelf ervaren en nadenken van zo ga ik beter vooruit en dit werkt wel en dit niet. Dan ben je dus eigenlijk heel impliciet bezig maar ook bewust. Je bent dan bewust bezig met het effect wat de beweging moet opleveren.

- Titeke Postma, Bewegingswetenschapper en zwemexpert.

2.3.3.3.2 Fase 2: Oefenen en aanleren

Doel: Het aanleren en verbeteren van de technischere bewegingsuitvoering.

Wat gebeurt er tijdens deze fase: In deze fase wordt de beweging veel geoefend en herhaalt, ondersteund met de juiste feedback. Hierdoor groeit de vertrouwdheid van de deelnemer wat betreft de beweging. Door het vele oefenen en herhalen zal de beweging steeds beter worden uitgevoerd, de stuwvlakken zullen beter gebruikt worden en het ritme van de slag zal zichtbaarder worden.

Toepassen in het zwemonderwijs:

- Bij het aanleren van zwemslagen is het belangrijk dat de lerende niet te lang in de eerste fase blijft zitten. In de eerste fase is de kans het grootst dat fouten aangeleerd worden. Zodra de deelnemer de beweging globaal uitvoert moet de lesgever beginnen met het geven van de technische aanwijzingen en/of ondersteuning.
- De lesgever moet goed observeren, veel voorbeelden geven en de juiste aanwijzingen/ondersteuning of andere hulp aanbieden bij het leren. Denk

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

bijvoorbeeld terug aan de voorbeelden van variaties. In deze fase observeert de lesgever de deelnemers en geeft specifieke variaties mee om bijvoorbeeld de stuwung of het ritme te verbeteren. Dit kan door de lerende de taak te geven om tijdens de schoolslag te tellen. 1 = armen, 2 = benen, 3&4 = uitdrijven. Hiermee wordt het accent op het uitdrijven gelegd en is het duidelijk dat dit langer moet duren. Om impliciet te leren bestaan er bijvoorbeeld klikkers die je vast moet maken aan de enkels. Wanneer je de beenbeweging van schoolslag of enkelvoudige rugslag maakt worden je benen bij elkaar geduwd door de magneetjes die in de klikkers zitten. Hiermee wordt het volledig sluiten van de benen gestimuleerd.

2.3.3.3 Fase 3: Automatiseren en toepassen

Doel: De beweging wordt geperfectioneerd en kan toegepast worden in andere situaties.

Wat gebeurt er tijdens deze fase: De geautomatiseerde beweging wordt uitgevoerd in andere, wisselende omstandigheden. Zo kan de beweging worden verzwaard door kledij in het water te dragen of door de afstand te vergroten. De beweging kan uitgevoerd worden in andere situaties/omstandigheden. Denk hierbij aan; in dieper water of in stromend water, maar ook kan de beweging worden verbonden aan andere vaardigheden. Bijvoorbeeld; met een kopsprong het water in gaan om aansluitend door het gat zwemmen te zwemmen.

Toepassen in het zwemonderwijs:

- Bouw voort op bestaande geleerde en geautomatiseerde bewegingen. Bijvoorbeeld de vaardigheid drijven komt terug tijdens de zwemslagen. Het heeft weinig zin om iemand een borstcrawl aan te leren wanneer hij nog niet met het hoofd onder water durft te drijven.
- Als lesgever een goede opbouw (methode) aanbieden zodat de eerder geleerde/geautomatiseerde vaardigheden gekoppeld worden aan nieuwe vaardigheden.
- De lesgever blijft goed observeren en geeft specifieke correcties mee om de deelnemer de slag zo efficiënt mogelijk te laten uitvoeren.
- Zorg voor uitdagende opdrachten in andere omstandigheden. Bijvoorbeeld met kleding aan, een bal wegtikken met schoolslag..
- Niet te lang stilstaan bij deze fase wanneer het bijvoorbeeld gaat om de beenbeweging van de schoolslag. Eerst zorgen dat de totale slag aangeleerd wordt in plaats van veel tijd te investeren om een halve beweging te automatiseren.

Het aanleren van een zwemslag vindt vaak plaats aan de hand van de volgende methodische stappen (globale aanpak);

- Eerst de beenbeweging
- Combinatie zwemslag
- Ademhaling toevoegen

Als er gekeken wordt naar het motorisch leerproces bevinden de deelnemers zich bij elke stap eerst in fase 1 totdat die de 3 fases doorlopen heeft en die vaardigheid geautomatiseerd is. Daarna wordt de slag moeilijker gemaakt door een extra element toe te voegen, bijvoorbeeld de armen. Zodra dit wordt gedaan bevindt de deelnemer zich weer terug in fase 1... Het motorisch leerproces blijft een herhalend proces.

2.3.3.4 Richtlijnen voor een goede les op basis van het motorisch leerproces:

- De lesgever kiest voor iedere les één of twee van de 8 basiselementen als accent van de les. Het belangrijkste accent is het basiselement; voortbewegen. Welke

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

zwemslag er wordt aangeleerd is afhankelijk van de doelgroep en zwemlesmethode. Er kan voor twee accenten binnen één les gekozen worden. Alleen wanneer het basiselement dat centraal staat net wordt aangeleerd, dan is het beter om dit als enige accent in de les aan te bieden. Wanneer ze met de zwemslag (basiselement; voortbewegen) in fase 2 van het motorisch leerproces bezig zijn dan kan er een basiselement als extra accent worden toegevoegd.

- Alle basis elementen die al zijn geautomatiseerd kunnen gebruikt worden om te variëren tijdens de zwemles.

2.3.3.3.5 De Lesindeling op basis van het motorisch leerproces:

De inleiding is bedoeld om deelnemers in de sfeer van de les te brengen, dit gebeurt door middel van speelse opdrachten. Er kan ook gekozen worden om een geautomatiseerde basiselement te behandelen die noodzakelijk is voor het basiselement waar in de kern voor is gekozen. Op deze manier kan er getest worden of iedereen deze vaardigheid al beheerst. Bijvoorbeeld drijven op de rug herhalen wanneer enkelvoudige rugslag in de kern geoefend wordt.

In de kern worden er nieuwe en bekende vaardigheden geoefend. Gekeken naar de accenten zijn er één of twee basiselementen het accent van de les. Verder moet er veel afgewisseld worden met geautomatiseerde basisvaardigheden. Met andere woorden oefeningen waar niet het accent op ligt. Eerder in deze bachelorproef zagen we het schema van Laco Peel en Maas wat betreft het pakjes systeem;

Tabel 23 Lichtensysteem van Laco Peel en Maas

Minuten		Lesonderdeel	Accent
5		Inleiding (met pak)	Nee
10		Met pak	Ja
5	30	Kern; Eventueel kinderen zonder pakje laten oefenen → tegelijkertijd mogen max de helft van de kinderen het pakje uit	Nee
10			Ja
5			Nee
10			Ja
5		Met pak	Ja
10		Met pak	Ja en nee

Als we nagaan is dit systeem erg gerelateerd aan het motorisch leerproces en is het de bedoeling dat er afwisselend oefeningen aangeboden worden met betrekking op het accent. Dit heeft te maken met de vorige informatie, maar ook met het cognitieve vermogen van kinderen. Bij kinderen loopt de aandacht globaal na 5 minuten terug. Om die reden wordt er veel gevarieerd. Volwassenen kunnen langer hun aandacht erbij houden, maar tijdens de les variëren met geautomatiseerde oefeningen werkt ook bij volwassenen motiverend.

Het slot wordt gebruikt voor de afronding van de les. Er wordt afgebouwd door de deelnemers iets leuks te laten doen of door het geleerde op een speelse manier toe te passen.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

2.3.4 Overige praktische feiten en tips voor volwassenzwemlessen

In dit hoofdstuk worden opvallende 'kwaaltjes' bij volwassenen benoemd en hoe er als lesgever het beste op ingespeeld kan worden. Er wordt ook stilgestaan bij de vaardigheden die een lesgever moet beheersen om zwemles te kunnen geven aan volwassenen.

2.3.4.1 *Met het hoofd boven water zwemmen*

Het hoofd boven water houden tijdens het zwemmen zorgt voor een schuine ligging. Er ontstaat meer frontale weerstand waardoor er spanningsklachten in de nek en lage rugspier kunnen ontstaan. Wanneer een volwassene met het hoofd boven water zwemt en deze klachten ervaart is het verstandigste om de volwassene de slag met ademhaling aan te leren. Als het hoofd in het water ligt tijdens het zwemmen zal de volwassene horizontaler in het water komen te liggen en wordt de frontale weerstand minder. Vooral bij schoolslag met het hoofd boven water worden de nek en rugspieren belast. Mocht zwemmen met het hoofd in het water (met ademhaling) deze klachten niet verhelpen dan kan er overgegaan worden naar borstcrawl. Bij borstcrawl ligt het hoofd voortdurend ontspannen in het water en is er minder frontale weerstand dan bij schoolslag.

2.3.4.2 *Gewrichtsklachten*

Ouderen ervaren vaker gewrichtsklachten dan jongeren. Het is belangrijk dat zij evengoed blijven bewegen. Daarvoor is zwemmen een mooie sport. Het water zorgt er namelijk voor dat er minder druk op de gewrichten komt waardoor ze minder belast worden dan bij andere sporten. Wel is het zo dat sommige zwemslagen eerder gewrichtsklachten kunnen veroorzaken dan andere zwemslagen. Hier kan op ingespeeld worden door te luisteren naar de klachten en de juiste (aangepaste) slag aan te bieden. Gewrichtsklachten in het water komen het meest voor bij schoolslag en enkelvoudige rugslag. Voornamelijk in het kniegewricht bij het wegduwen van het water. Crawl is daarvoor een betere slag om deze klachten te vermijden.

2.3.4.3 *Lenigheid*

Lenigheid neemt af bij het ouder worden. Zwemmen kan er voor zorgen dat de lenigheid minder snel afneemt en bij regelmatig zwemmen kan het zelfs terug toenemen. Dit komt voornamelijk door de uitdrijfmomenten. De uitdrijfmomenten tijdens de slagen vragen van het lichaam om volledig uit te strekken. Zowel voor de schoolslag, enkelvoudige rugslag als voor de crawlslagen dient er over enige lenigheid te beschikken. Voornamelijk borst en rugcrawl vraagt om lenigheid in schouder en enkelgewricht. Voor versoepeling van de spieren en gewrichten kan bij sommige een massage helpen of door regelmatig de spieren te stretchen na een activiteit. Mocht dat niet het geval zijn dan is het doorhalen van de armen bij crawlslagen voor sommige volwassene vaak moeilijk uit te voeren. Als lesgever kun je als tip meegeven om het doorhalen evenwijdig aan het wateroppervlak te laten gebeuren (aanpassen van de zwemslag). Wanneer het om de lenigheid in het enkelgewricht gaat kan er gekozen worden om het gewricht te versoepelen aan de hand van zwemvliezen. Zwemvliezen zijn alleen bedoeld voor crawl slagen. Onder het kopje; hulp- en drijfmiddelen wordt hier verder over gesproken.

2.3.4.4 *Coördinatievermogen*

Naarmate de leeftijd toeneemt, neemt het coördinatievermogen af. Wanneer er gesproken wordt over het coördinatievermogen wordt het reactievermogen, koppelingsvermogen,

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

oriëntatie vermogen, differentiatievermogen, evenwichtsvermogen, wendbaarheid en het ritmegevoel bedoeld. Titeke Postma geeft haar uitleg bij het begrip;

De coördinatie gaat in principe bij ouderen achteruit, maar op welke leeftijd dat hangt af van hoe beweeglijk je nog bent. Wat is coördinatie; je kunt dan de bewegingen niet meer goed uitvoeren, maar je zou ook kunnen zeggen dat je minder snel kunt inspelen op wat de omgeving van je vraagt.

- Titeke Postma, Bewegingswetenschapper en zwemexpert.

Uiteindelijk is het hebben van een goede coördinatie belangrijk bij zwemmen! We kijken vooral naar het evenwichtsvermogen. Besteed tijdens de watergewenning fase voldoende tijd aan het leren rechtkomen. Dit moet symmetrisch gebeuren. Wanneer de volwassene bijvoorbeeld maar met één been probeert recht te komen dan zal de ligging veranderen. Ze zullen uit evenwicht raken en gaan draaien. Wat betreft het ritmegevoel zijn de crawlslagen makkelijker. Deze slagen zijn alternerend terwijl bij schoolslag het ritme van de slag moeilijker is. Het voordeel van schoolslag is dat je voorwaarts ademhaalt. Dat maakt het oriëntatie vermogen makkelijker. In dit hoofdstuk wordt opgemerkt dat elke slag zijn voor en nadelen heeft. Belangrijk is om te kijken naar de wensen en noden van de deelnemer. Als we terugblikken op wat Titeke aangaf is het belangrijk om stil te staan bij de veiligheid van de volwassene. Wanneer het coördinatievermogen dusdanig is afgenomen dat zwemmen in diep water niet meer veilig is, is het aan de lesgever de taak om met de zwemmer een stap terug te doen naar heupdiep water. Hier kan de volwassene gaan staan wanneer een onveiligere situatie zich voordoet. Uiteindelijk is veiligheid het belangrijkste!

2.3.4.5 Hulp- en drijfmiddelen voor volwassenen

Er kan gewerkt worden met zwembandjes. Let er wel op dat je de juiste gewichtsklasse kiest. Een volwassene heeft niets aan zwembandjes voor kinderen. Het voordeel is dat er steeds wat lucht uit de zwembandjes gelaten kan worden. Op deze manier verloopt het afbouwen van dit hulpmiddel geleidelijk. Dit is goed om het zelfvertrouwen bij de volwassene stapsgewijs te verhogen. Het nadeel is dat wanneer de bandjes volledig opgeblazen zijn, de armen zweven op het water. Bij het zwemmen zonder drijfmiddelen bewegen je armen onder het wateroppervlak. Dit gevoel is er ook bij het gebruiken van een plankje. De volwassene zal bij het zwemmen zonder drijfmiddelen iets dieper in het water liggen dan met drijfmiddelen. Ben hiervan bewust, want bij het aanleren van zwemslagen waarbij met het hoofd boven water wordt gezwommen, ervaren volwassene het als niet prettig wanneer hun mond ineens onder water komt. Om dit te voorkomen gaan ze hun slag erop aanpassen. Hier is het watervrij zijn, niet bang zijn voor water in het gezicht weer van toepassing. Zorg ervoor wanneer er gebruik wordt gemaakt van een zwemplankje dat volwassenen deze met gestrekte armen vastpakken onderaan aan de zijkanten van het plankje. Er is dan ruimte om het hoofd in het water te plaatsen waardoor er een minder grote kans is op een schuine ligging.

Verder kan er gebruik gemaakt worden van flexi-beams dat is een drijvende buis. Dit is een veelgebruikt hulpmiddel omdat je er verschillende kanten mee op kunt. Het kan onder de romp geplaatst worden waardoor het lichaam in een goede horizontale positie gebracht wordt. Dit kan zowel op de rug als op de buik gebruikt worden. Tevens zijn de armen en benen vrij om bewegingen te maken. Een flexi-beam kan ook goed gebruikt worden voor het aanleren van de schoolslag benen bij volwassenen. Wanneer de twee uiteindes onder de oksel worden gebracht, wordt de flexi-beam omgevormd tot een ovale halve cirkel. Deze kan de volwassene gemakkelijk vasthouden. Hierdoor wordt er een groter drijfoppervlakte gecreëerd en kan de zwemmer de focus op de benen leggen in plaats van op het blijven

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

drijven. Er is ook ruimte voor het hoofd om in het water te leggen. Zo kan de beenslag met ademhaling tegelijk geoefend worden. Het nadeel aan dit drijfmiddel is dat het nergens aan vastzit. Het kan altijd wegschieten waardoor de volwassene zonder drijfmiddel komt en misschien naar de bodem zakt.

Als laatste wordt het gebruiken van zwemvliezen besproken. Dit is een hulpmiddel dat goed gebruikt kan worden bij het aanleren van crawl slagen. Je kunt hiermee langer zwemmen zonder vermoeid te raken. Dat komt omdat er een groter oppervlakte is waar je het water mee weg stuwt. Hierdoor kom/blijf je makkelijker in een horizontale houding en kan de aandacht naar de armbeweging gaan in plaats van naar de ligging. Hoe groter de zwemvliezen des te minder moeite kost het, maar... hoe groter de zwemvliezen hoe meer druk er op je enkelgewricht komt. Dit kan erg belastend zijn. Om die reden is het gebruik van zwemvliezen goed voor maar een deel van de les, niet voor een hele les!

2.3.4.6 Vaardigheden lesgever:

De belangrijkste vaardigheden die een lesgever zou moeten beheersen om volwassenzwemlessen te kunnen geven zijn hier kort opgesomd. Dit is op basis van de voorgaande hoofdstukken.

- Beschikken over een goede vakkennis
- Een goede methodiek/didactiek aanbieden
- De lessen aanpassen aan de leefwereld van de doelgroep
- Bekend zijn met de praktische feiten en eventueel andere ouderdomskwaaltjes. Als lesgever moet je hierop kunnen inspelen
- Sfeer van veiligheid en vertrouwen creëren
- Sfeer van gezelligheid creëren is voor deze doelgroep vaak ook belangrijk
- In het bezit zijn van EHBO

2.3.5 Conclusie

Een lesgever moet de juiste aanpak hanteren bij het geven van volwassenzwemlessen. Belangrijk is dat de beginsituatie van de groep duidelijk wordt geschetst. Dit wordt gedaan om te kijken of er risico gevallen bij zijn of volwassenen die om een specifiekere begeleiding vragen. Buiten de beginsituatie moet er rekening gehouden worden met het cognitief vermogen van volwassenen. Vergelijkend met kinderen is dit beter ontwikkelend. Dit kan een voor of een nadeel zijn tijdens het geven van zwemlessen. Daarnaast wordt de didactische begeleiding uitgebreid besproken in dit hoofdstuk. Het traditioneel onderwijs is vervangen door het constructivisme, oftewel het 'vernieuwend' onderwijs. Deze onderwijstheorie bouwt voort op de kennis en ervaring van mensen. Er wordt gekeken naar wat zij willen weten of kunnen. De zone van naaste ontwikkeling is hierbij belangrijk. De lesgever dient als begeleider/coach om de lerende verder te helpen met de leerstof. De lerende neemt zelf meer de controle van zijn eigen leerproces in handen. De lesgever kan dit leerproces wel bevorderen. Door de 6 breinprincipes van het brein centraal leren toe te passen in het zwemonderwijs wordt de lerende geboeid en zal het leerproces bevordert worden. Daarnaast wordt er stilgestaan bij het motorisch leren. Het motorisch leerproces bestaat uit 3 fases. De lesgever moet zich hiervan bewust zijn omdat het motorisch leerproces een herhalend proces is. Steeds wanneer de lerende een nieuwe oefening/beweging moet uitvoeren wordt er teruggedaan naar fase 1 van dit motorisch leerproces. Er wordt eerst geëxperimenteerd om de globale uitvoering te krijgen, daarna door te oefenen en te herhalen kunnen technische aandachtspunten verwerkt worden en als laatste zal de nieuwe oefening of beweging geautomatiseerd zijn. Voor het motorisch leerproces goed te laten verlopen is het belangrijk dat de lesgever het accent van de zwemles op één of max twee van de eerder

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

genoemde 8 basiselementen legt. Het basiselement; voortbewegen is de meest belangrijkste en zou elke les als accent aan bod moeten komen. Voor de les betekent dit dat in de inleiding er niet rond het accent wordt gewerkt, in de kern afwisselend en in het slot wordt er op een speelse manier het accent toegepast of geautomatiseerde basiselementen aangeboden. Als laatste wordt in dit hoofdstuk gesproken over; overige praktische feiten en tips voor volwassenzwemlessen. Belangrijk voor de lesgever is om op de hoogte te zijn van (lichaams)veranderingen die voorkomen bij het ouder worden. Zoals; gewrichtsklachten, afname lenigheid en afname coördinatievermogen, maar ook wat het gevolg van zwemmen met het hoofd boven water of bepaalde hulp-en drijfmiddelen kan zijn. Om bovenstaande zaken te kunnen toepassen tijdens het geven van volwassenzwemlessen moet een lesgever over voldoende vakkennis beschikken, de lessen aanpassen aan de doelgroep, een goede methodiek aanbieden, kennis hebben over ouderdomskwaaltjes en hierop kunnen inspelen, een veilige vertrouwde omgeving creëren voor de lerende, ruimte houden voor gezelligheid en in het bezit zijn van EHBO. Wanneer een lesgever over deze vaardigheden beschikt zal het geven van zwemles aan volwassenen goed komen!

In dit hoofdstuk zijn een aantal verbanden met de voorgaande hoofdstuk te leggen. Met name gekeken naar het motorisch leerproces worden de 8 basiselementen expliciet genoemd en is de aanpak vergelijkend met de globale aanpak. Hieruit valt te concluderen dat de 8 basiselementen en de globale of analytische aanpak de basis is van een zwemles.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

3 Infographic

Uit de verzamelde data is gebleken dat er voor het volwassenzwemmen geen eenduidige richtlijnen zijn over welke elementen een degelijke zwemmethodiek moet bevatten. Om aan dit praktijkprobleem tegemoet te komen bevat het ontwerp elementaire aspecten die een richtlijn kunnen vormen voor het opbouwen van een zwemmethodiek. De begrippen zijn breed te interpreteren en bieden daardoor ruimte voor eigen invulling van de zwemleraar/zwemorganisatie zelf. Door de infographic te integreren in de methodiek kan het aanleren van de zwemtechniek worden geoptimaliseerd.

De infographic laat in één oogopslag de belangrijkste elementaire aspecten zien van het leren zwemmen aan kinderen en volwassenen. Specifiek is het ontwerp bedoeld als geheugensteun voor zwemlesgevers. Om een goede basis voor de zwemles mee te geven is het belangrijk dat de infographic van boven naar beneden wordt gelezen.

De zwemlesgever begint met de beginnende zwemmer aan zijn zwemles. Hij beschikt over de kennis van de 6 breinprincipes. Deze zijn aanwezig in het achterhoofd van de lesgever en kunnen ten aller tijden worden toegepast. Zo kan de lesgever dit toepassen tijdens de uitleg van oefeningen of bij zijn feedback. De beginnende zwemmer stapt in het water. Tijdens de watergewenningsfase is het belangrijk dat er stil wordt gestaan bij de 8 basiselementen. Met als doel om de zwemmer watervrij te maken. Naarmate (de basis van) de 8 basiselementen zijn beheerst, kan er overgegaan worden op de globale of analytische aanpak. Afhankelijk van het doel van de zwemmer/zwemorganisatie wordt er gekozen voor de analytische of globale aanpak. De lesgever hoort de achtergrond informatie hiervan te weten. Om een vaardigheid aan te leren is het belangrijk dat de lesgever stilstaat bij het motorisch leerproces. Dit is een proces dat plaatsvindt bij het leren van een nieuwe vaardigheid. De lesgever moet er rekening mee houden dat wanneer een nieuwe vaardigheid beoefend wordt de zwemmer zich in één van de 3 fases bevindt. Het doel is om uiteindelijk de zwemslag(en) en basiselementen in fase 3 van het motorisch leerproces te beheersen. Namelijk de geautomatiseerde fase, waarbij de uitvoering geautomatiseerd en technisch juist uitgevoerd wordt.

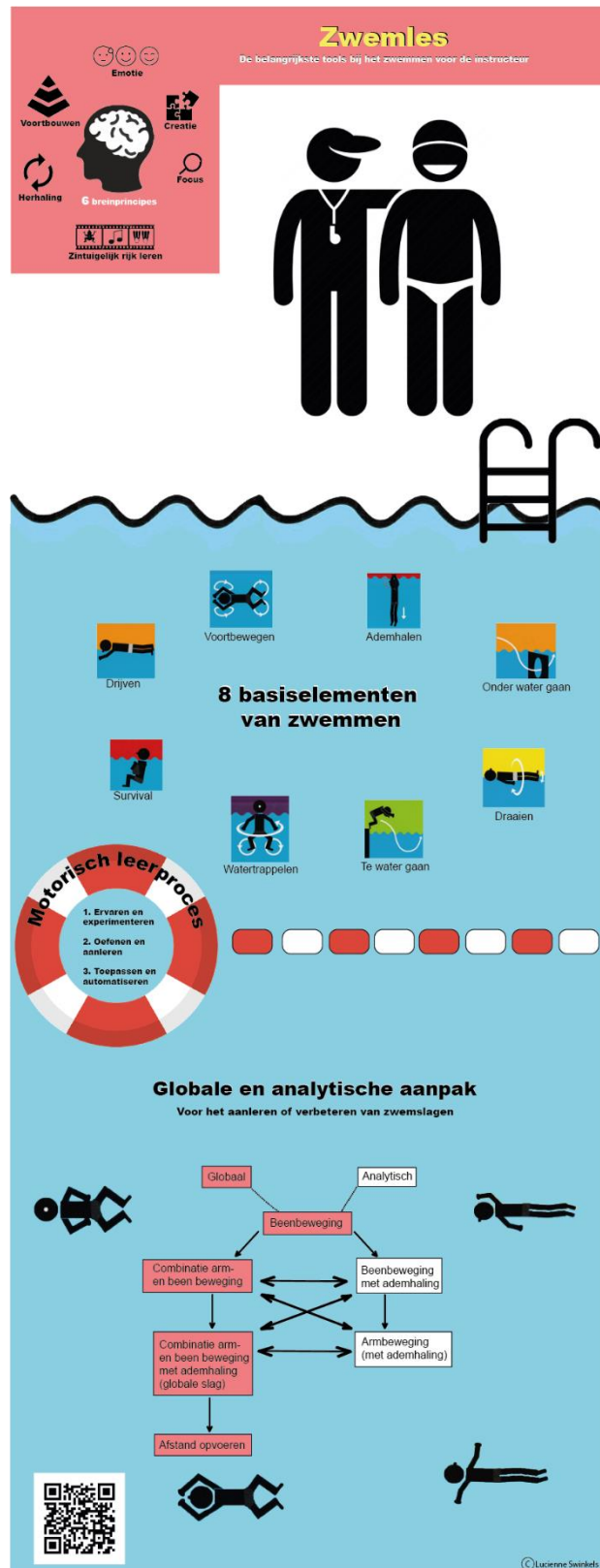
Om de infographic te verduidelijken kan er verwezen worden naar mijn bachelorproef, maar zo is er ook een filmpje gemaakt waarin de 8 basiselementen uitgelegd worden. Aan de hand van een Qr-code wordt er de link gemaakt naar het youtube-filmpje. Aanvullend zouden van de overige aspecten (globale en analytische aanpak, de 6 breinprincipes en het motorisch leerproces) ook een filmpje met uitleg gemaakt kunnen worden. Op dit moment is er alleen een filmpje over de inhoud van de 8 basiselementen.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?



Figuur 12: Qr-code voorbeeldfilmpje 8 basiselementen



Figuur 13: Infographic

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

4 Slotbepaling

Uit dit onderzoek is gebleken dat het niet zo makkelijk is om aan te tonen of Nederlanders en Vlamingen hetzelfde zwemtraject volgen. Ondanks dat het twee waterrijke landen zijn, is er geen duidelijke wetgeving vanuit de overheid omtrent de zwembewijzen. Hierdoor is er voor iedereen de mogelijkheid om zwemlessen op zijn manier, met zijn theorie aan te bieden. De zwembewijzen die gehanteerd worden zijn verschillend en de methode om hier toe te komen is vrij om in te vullen. Dit maakt het onduidelijk op basis van welke theorie een zwemlesmethode gebaseerd is of hoort te zijn.

Het ISB in Vlaanderen en het NRZ in Nederland streven ernaar om de overkoepelende organisatie te zijn. Hier neemt het ISB met hun zwemlesmethode meer een adviserende rol in. Terwijl het NRZ een eigen uitgeschreven beleid hanteert en waarop vervolgens kwaliteit gecontroleerd en gewaarborgd wordt. De zwembewijzen die deze twee organisaties uitgeven zijn erg verschillend van elkaar, maar er zijn ook enkele overeenkomsten. Voornamelijk zijn deze zwembewijzen ontstaan om te gebruiken bij kinderswemlessen. Zwemexperts geven aan dat de zwembewijzen ook gehanteerd kunnen worden om volwassenen te leren zwemmen. Uit eigen literatuurstudie en interviews met twee zwemexperts kan er geconstateerd worden dat er weinig literatuur te vinden is specifiek voor volwassenzwemlessen. Zwemvaardigheden worden in zowel Nederland als Vlaanderen veelal op jonge leeftijd aangeleerd waardoor er minder vraag is voor volwassenzwemlessen. Om die reden is er weinig tot geen specifieke methode of didactische aanpak uitgewerkt voor deze doelgroep. Aan de hand van een ontworpen infographic is geprobeerd de basis theorie achter zwemlesmethodes in kaart te brengen. Met behulp van deze infographic en een voorbeeldfilmpje wordt het voor lesgevers makkelijker te begrijpen wat de basis elementaire aspecten zijn en de opbouw hiervan bij het geven van zwemles. De literatuur van dit onderzoek is voornamelijk gericht op kinderswemlessen, zo ook de infographic. In de toekomst is er wel een vervolgonderzoek mogelijk waarbij er aan de hand van deze bachelorproef stilgestaan kan worden bij het verschil tussen kinderswemlessen en volwassenzwemlessen, gericht op de didactiek en methodiek. Tevens zou er in dat onderzoek een infographic ontwikkeld kunnen worden waarbij de basis elementaire aspecten van zwemles aan volwassenen worden beschreven.

Voor deze bachelorproef ben ik als eerste mijn oriëntatie gestart rondom zwemlessen aan volwassenen en/of vluchtelingen. Doordat er weinig literatuur beschikbaar was omtrent enkel volwassenzwemlessen, ben ik me meer gaan richten op kinderswemlessen. Daarnaast hield ik me bezig met de verschillen tussen Vlaanderen en Nederland op het gebied van zwemmen. Voor het verzamelen van informatie is er navraag gedaan bij vier verschillende zwembaden en bij twee zwemexperts, zowel van Vlaanderen als van Nederland. Aan dezelfde informatiebronnen werd er navraag gedaan rondom volwassenzwemlessen. De insteek hiervan was dat de verschillen van kinderswemlessen later aan volwassenzwemlessen gekoppeld konden worden. Dit is tegengevallen. Persoonlijk wilde ik graag een E-book maken als leidraad voor lesgevers die zwemles aan volwassenen geven. Alleen tijdens het analyseren van de verkregen en gevonden informatie bleek de basis waarop de zwemlesmethodes gebaseerd zijn onduidelijk. Het is voor mij tot op heden niet duidelijk geworden wat nu precies de basis elementaire aspecten zijn van het leren zwemmen in het algemeen. Echter had ik graag antwoord willen hebben op de vraag 'welke elementen belangrijk zijn bij het geven van zwemles aan volwassenen en wat hierbij het verschil is met kinderswemlessen?' Tijdens mijn literatuurstudie heb ik wel een boek gevonden, namelijk; "The adult learner". Hier zou in beschreven moeten worden hoe een volwassene leert en of dit verschillend is ten opzichte van kinderen. Daarnaast heb ik ook een ander boek gevonden; "Didactiek van het zwemonderwijs". Dit boek zou meer ingaan op

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

de didactische aandachtspunten specifiek gericht op het leren zwemmen. Op basis van bovenstaande informatiebronnen zou wellicht een verdiepend vervolgonderzoek gedaan kunnen worden omtrent het leren zwemmen van volwassenen.

Met het werken aan deze bachelorproef heb ik gewerkt aan de rollen van leerkracht als inhoudelijk expert en leerkracht als initiator/onderzoeker. Met dit onderzoek wilde ik mijn eigen kennis als zweminstructeur verbreden omdat mijn interesses en ervaringen liggen bij het zwemles geven. Tevens heb ik gewerkt als onderzoeker en initiator. Er is namelijk afstand gedaan van mijn oorspronkelijke onderzoeksvraag omdat de basis van het leren zwemmen eerst in kaart gebracht moest worden. Hieruit heb ik een eigen infographic gemaakt als voorbeeld hoe de theorie gecommuniceerd kan worden naar (toekomstige) zwemlesgevers. In mijn ogen zouden de zwemlesgevers beter ingelicht kunnen worden over de theorie van het leren zwemmen/ zwemveiligheid en de basis aspecten hiervan.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

5 Literatuurlijst

Alles over zwemles - Heel Nederland zwemveilig. (z.d.). Geraadpleegd op 2 mei 2020, van <https://www.allesoverzwemles.nl/>

Bram van Burken. (2013, 24 januari). *Leertheorie, deel 3.* Geraadpleegd op 2 juni 2020, van <https://www.youtube.com/watch?v=An410h5O2o>

Brein Centraal Leren. (2015, 4 oktober). Geraadpleegd op 31 mei 2020, van <https://www.youtube.com/watch?v=jlnBNH1Nt50&t=133s>

de Martelaer, K., & Postma, T. (1999). *Levenslang Zwemmen* (1ste editie). Sint-Amansberg, België: Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding VZW.

Definitie: Wat is impliciet leren? | Meedoen met Sport. (z.d.). Geraadpleegd op 2 juni 2020, van <http://www.meedoenmetsport.nl/nieuws/definitie-wat-is-impliciet-leren/>

Dirken, G. (2005). *Breinentraal leren Uitgangspunten voor meer leerrendement (artikel in blad Leren in Organisaties, november 2005) Hoe werkt leren nu eigenlijk in het brein?* Geraadpleegd op 30 mei 2020, van <https://docplayer.nl/11272406-Breinentraal-leren-neurale-netwerken-uitgangspunten-voor-meer-leerrendement-artikel-in-blad-leren-in-organisaties-november-2005.html>

Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. (2018). Geraadpleegd van <https://lacopeenmaas.zwemscore.nl/beheermodule/AdmiDocumentAlgemeenGebruiker.a.sp>

GO! onderwijs van de Vlaamse gemeenschap. (2015). *Leerplan Basisonderwijs GO!* Geraadpleegd van <https://pro.g-o.be/blog/Documents/Lichamelijke%20opvoeding%20BaO.pdf>

Gruyaert, E. (2011). *Start To Swim Met Evy Gruyaert* (1ste editie). Tielt, België: Lannoo.

Historie – Nationale Raad Zwemveiligheid. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.nrz-nl.nl/over-nrz/historie/>

ISB zwembrevetten. (z.d.). [Foto]. Geraadpleegd van <https://www.google.nl/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.isbvzw.be%2Fn%2Fwebshop-products%2F306%2Fclipboard-fred-brevet.html&psig=AOvVaw22dtzAtV1TaIMd2E0IZuHm&ust=1588790525621000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPD4mYywnnekCFQAAAAAdAAAAABAX>

ISB_FredBrevet_Handleiding_V2.pdf. (z.d.). Geraadpleegd op 8 mei 2020, van https://www.dropbox.com/s/km1bernxg2hyo4m/ISB_FredBrevet_Handleiding_V2.pdf?dl=0

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Katholiek Onderwijs Vlaanderen. (z.d.). *Leerplan Katholiek onderwijs Vlaanderen*.

Geraadpleegd op 2 mei 2020, van

<https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/leerinhoud/MZ/gm/3>

L. (2017, 8 december). *Nationaal Platform Zwembaden | NRZ wordt Nationale Raad Zwemveiligheid*. Geraadpleegd op 3 mei 2020, van

<https://www.zwembadbranche.nl/nationaal-platform-zwembaden-nrz-wordt-nationale-raad-zwemveiligheid/>

Lucassen, M. (2019, 12 april). *Deze onderwijstheorieën moet je kennen*. Geraadpleegd op 31 mei 2020, van <https://www.vernieuwonderwijs.nl/onderwijstheorieen-die-je-moet-kennen/>

Over ISB - ISB - Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw. (z.d.).

Geraadpleegd op 5 mei 2020, van <http://www.isbvzw.be/nl/477/collections/465/over-isb.html>

OVSG Leerplanzoeker. (z.d.). Geraadpleegd op 2 mei 2020, van <http://schoolweb.ovsg.be/>

Postma, T., & de Martelaer, K. (ter perse). *NL zwemveilig. Definitie zwemveiligheid*.

Sporty. (z.d.). Geraadpleegd op 27 mei 2020, van <https://www.sportyvw.be/>

Start2Crawl. (2018). Geraadpleegd van

http://isb.coloba.be/doc/Bro/lesfiches_Start2Crawl.pdf

Vandenabeele, B. (2007). *Start to swim* (1ste editie). Brugge, België: Vanden Broele.

Vereniging Sport en Gemeenten. (2009). *10-puntenplan "verbetering Zwemvaardigheid"*. Alphen aan den Rijn, Nederland: Creatieve geesten.

Vlaams tijdschrift voor sportbeheer. (ter perse). *De nieuwe leerlijn zwemmen vertaald in nieuwe brevetten. De nieuwe leerlijn zwemmen vertaald in nieuwe brevetten*.

Wikipedia-bijdragers. (2020a, 11 januari). *Schoolzwemmen*. Geraadpleegd op 2 mei 2020, van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Schoolzwemmen>

Wikipedia-bijdragers. (2020b, 25 maart). *Zwemles*. Geraadpleegd van

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Zwemles#Volwassenen>

Zone van naaste ontwikkeling. (z.d.). Geraadpleegd van <https://wij-leren.nl/zone-van-naaste-ontwikkeling.php>

Zwembad De Berkel | Gemeente Horst aan de Maas. (z.d.). Geraadpleegd op 27 mei 2020, van <https://www.horstaandemaas.nl/zwembad-de-berkel>

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Zwembrevetten in België. (z.d.). Geraadpleegd op 2 mei 2020, van <https://www.c-and-a.com/be/nl/shop/zwembrevetten-belgie>

Zwemlesmethodes ~. (2018, 30 januari). Geraadpleegd van <https://nederlandsezwembaden.nl/zwemmethodes/>

Zwemschool. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.sportvzw.be/doorheen-het-jaar/zwemschool>

6 Geraadpleegde werken

Stevens, L. (2018). *Zwemlessen in Limburg*. Geraadpleegd van <http://doks.pxl.be/doks/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SEtd8ab2a8216440ce94016440f152380656>

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

7 Bijlage A: Eindtermen onderwijskoepels

GO! Onderwijs van het Vlaamse gemeenschap

Zwemmen										
Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
Fase 1: leren gewennen aan het water										
6.2.5.87	ET 1.24, 1.25	Dompelen het hoofd onder in ondiep water (bv. bellen blazen, onder water kijken, blikje voorduwen met het hoofd, uitademen onder water ...).		x	X					
6.2.5.88	ET 1.24, 1.25	Dompelen de romp onder in ondiep water (bv. drijven met hulp, rotatiespel ...).		x	X					
6.2.5.89	ET 1.24, 1.25	Dompelen de ledematen onder in ondiep water (bv. spatten in het water, materiaal voortduwen, lopen met armstuwning ...).		x	X					
Fase 2: leren overleven										
6.2.5.90	ET 1.24, 1.25	Drijven of glijden in diep water (bv. ter plaatse drijven in het water, het hoofd boven water houden om vlot in te ademen, gestroomlijnd afstoten, duiken over een hindernis ...).			x	X	+			
6.2.5.91	ET 1.24, 1.25	Verplaatsen zichzelf zonder afstoot in diep water door met de armen en benen te bewegen (bv. rugwaarts voortbewegen, hondjesslag, schoolslag met het hoofd boven water ...).			x	X	+			
6.2.5.92	ET 1.24, 1.25	Controleren hun bewegingen in combinatie met het onderdompelen van het hoofd (bv. opduiken van voorwerpen, aquatisch ademen, plankje en benen ...).			x	X	+			
Fase 3: leren zich doelmatig voortbewegen										
6.2.5.93	ET 1.24, 1.25	Bewegen zich doelmatig voort (zwemmen) in diep water door het combineren van ademhaling, evenwicht en stuwning.			x	x	X	+		
6.2.5.94	vrijblijvend	Bewegen zich doelmatig voort (zwemmen) in diep water over een afstand van 50 m en voeren daarbij onderweg extra opdrachten uit: ter plaatse drijven, roteren rond verschillende lichaamsassen, drie maal ondergaan en uitademen en veranderen van zwemrichting.			x	x	X	+	+	+

OVSG

ET LO 1.25 voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Katholiek Onderwijs Vlaanderen

 **MZgm3 Doelmatig en veilig voortbewegen in het water**

LO ET 1.1	Lichamelijke Opvoeding	Motorische Competenties	De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
LO ET 1.24	Lichamelijke Opvoeding	Motorische Competenties	De leerlingen kunnen ongeremd en spelend bewegen in het water.
LO ET 1.25	Lichamelijke Opvoeding	Motorische Competenties	De leerlingen voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen.

Doelmatig en veilig voortbewegen in het water



Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

8 Bijlage B: Persoonlijke communicatie

8.1 Vragenlijst zwembad De Berkel

Soort communicatie: Mailcontact**Periode:** van 8-4-2020 tot 13-4-2020**Gemeente:** Horst aan de maas (Nederland)Kinderzwemlessen:**Hoeveel deelnemers laat u maximaal toe onder begeleiding van 1 lesgever?***Dit is afhankelijk van het niveau van de groep:**Niveau Geel en Groen maximaal 8**Niveau Oranje en Paars/A 4 maximaal 10**Niveau Blauw B/C maximaal 12***Hoe worden deelnemers gescoord (tablet/papier/tijdens de les/na de les)***Op papier tijdens en na de les.***Hoe werkt het doorschuifstelsel van de 10 lessen. Is er de mogelijkheid dat ze binnen 10 lessen kunnen doorschuiven naar het volgende niveau? Ik denk bijvoorbeeld aan een testmoment na 5 weken of kunnen de kinderen elke les doorgeschoven worden naar een niveau hoger?***We werken met een individueel doorschuifstelsel dat losstaat van de 10 lessen**Dit betekent dat leerlingen doorschuiven op het moment dat ze aan de eindtoets van dat niveau voldoen.***Hebben de kinderen die de zwemles volgen voorrang bij het inschrijven voor de volgende lessenreeks?***Kinderen hoeven niet ingeschreven te worden voor de volgende 10 lessen dit gaat automatisch. Ouders kunnen er wel voor kiezen om te stoppen met zwemles na de 10 lessen bijvoorbeeld omdat ze hun diploma hebben gehaald.***Wat is de reden dat jullie werken met een 10 lessenreeks en niet bijvoorbeeld elke week standaard een zwemles geven totdat het kind een zwemdiploma behaald heeft?***De 10 lessen heeft uitsluitend te maken met het feit dat er na circa 10 lessen de mogelijkheid bestaat om diploma te zwemmen.***Hoe wordt het diploma zwemmen aangeboden. Hoeveel lessen en wanneer vinden de trainingen/het examen plaats?***Tijdens les 9 en 10 worden leerlingen getest op hun vaardigheden voor het diploma zwemmen.**Zijn deze voldoende dan kan er gezamenlijk worden afgezwommen voor een diploma op de daaropvolgende zaterdag of donderdag.***Hoelang doet de gemiddelde zwemmer er bij jullie over voordat die diploma A heeft behaald?***Het landelijk gemiddelde om diploma A te halen ligt op 48 klokuren.**Wij liggen gelijk aan het landelijk gemiddelde.*

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Jullie maken gebruik van hulpmiddelen zoals bandjes en kurkjes. Mag ik vragen waarom jullie voor deze hulpmiddelen kiezen en niet bijvoorbeeld voor een pakje of eventueel geen drijfmiddelen aan het lichaam maar alleen buizen, plankjes te gebruiken

We kiezen niet voor het dragen van een pakje omdat dat uitgedaan moet worden als de kinderen onderwater willen zwemmen of je moet telkens drijvers uit het pakje halen bij bepaalde oefeningen.

Dit kost tijd. Bovendien moeten ouders dan zelf een pakje aanschaffen en wij willen hen niet onnodig op kosten jagen.

We gebruiken alleen kurkjes/bandjes als dat noodzakelijk is. Dit wisselen we af met het gebruik van drijfmiddelen zoals een buis. Veel van de oefeningen doen we direct zonder hulpmiddelen.

Volwassenzwemlessen:

*Vanaf 12 jarige leeftijd delen we kinderen ook in bij de volwassen zwemles!
Dit omdat zij ander starten met 4 of 5 jarigen en dat is niet ideaal.*

Hoeveel deelnemers laat u maximaal toe onder begeleiding van 1 lesgever?

Hier hebben wij geen officieel maximum vastgesteld. Het aantal is sterk afhankelijk van de vaardigheden van de zwemmers.

Worden de zwemlessen voor volwassen ook in niveaus aangeboden of zitten verschillende niveaus in één groep?

*Niveau beginners zwemmen in water van maximaal 1.40 meter diep
Niveau gevorderden zwemmen in water van 2 meter diep.*

Welke hulpmiddelen worden ingezet bij volwassenen?

Hulpmiddelen: bandjes/ kurkjes
Drijfmiddelen: plankjes /buizen /dumbbells

Is er een verschil tussen aanpak, lesinhoud en omgang met volwassenen ten opzichte van met kinderen?

Ja

Krijgen volwassenen ook alle zwemslagen aangeleerd of ligt de focus bijvoorbeeld vooral bij de zwemslag schoolslag.

Alle zwemslagen

Kunnen de volwassenen een officieel zwemdiploma behalen? Zo ja, is dit verplicht of wordt hier veel gebruik van gemaakt en hoe gaat dit in zijn werk?

Ja en de meeste kiezen voor het behalen van het Zwem-ABC maar dat is natuurlijk niet verplicht.

Is er de mogelijkheid voor volwassenen om de borstcrawl bij jullie te verbeteren of aangeleerd te krijgen?

Ja

Als laatste heb ik een vraag over de toename van vluchtelingen in ons land. Wellicht merken jullie dat met de zwemlessen voor volwassenen vaker volwassenen met een

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

buitenlandse afkomst willen leren zwemmen. Hoe gaan jullie hiermee om in de communicatie wanneer ze bijvoorbeeld gebrekkig nederlands spreken of wordt hier een eis aan verplicht gesteld? Zoals deelnemers moeten nederlands kunnen spreken. *Het merendeel van de deelnemers bij de volwassen zwemles heeft een migratieachtergrond. We stellen geen eisen aan het beheersen van de Nederlandse taal. We gebruiken veel eigen voorbeelden en eventueel vertaalt een medezwemmer die de taal al beter beheerst.*

8.2 Vragenlijst Sporty

Soort communicatie: Mailcontact

Periode: van 19-4-2020 tot 12-6-2020

Gemeente: Leuven (België)

Kinderzwemlessen:

Via de website zag ik dat jullie een eigen leerlijn hanteren met wel de link naar de nieuwe leerlijn. Wat is de reden dat jullie voor deze leerlijn hebben gekozen?
- Daar bedoel ik voornamelijk mee dat er wel brevetten van Fred Brevet worden uitgedeeld, maar met jullie eigen accenten? Zoals bijvoorbeeld het orka brevet waar jullie wat betreft afstand meer meters vragen en dat 25m afstandsdiploma schoolslag voor het zwembadveilig brevet komt.

Onze eigen leerlijn is de basis en we vullen deze aan met de Fred Brevet brevetten per groep die hierop aansluiten. Bv. Bij de orka's zwemmen ze hun afstandsdiploma 100m volgens onze eigen leerlijn en leggen daarnaast ook de Fred Brevet Orka af.

Ik begrijp dat jullie voornamelijk schoolslag als zwemstijl aanleren. Wordt er tijdens de lessen geen aandacht besteed aan andere zwemstijlen? En wat is de reden dat jullie schoolslag als zwemstijl hanteren?

In onze initiatiezwemschool starten we na onze uitgebreide watergewenning inderdaad met schoolslag als 1^{ste} zwemstijl. In onze vervolmakingszwemschool, na de initiatiezwemschool, komen de andere zwemstijlen aan bod (Rugcrawl en crawl).

We starten met schoolslag omdat dit op school ook de 1^{ste} zwemslag is en de vraag van ouders ook meestal uitgaat naar schoolslag.

Hoelang doet de gemiddelde zwemmer er bij jullie over tot dat die de initiatieschool heeft afgerond?

Onze zwemschool bestaat uit 8 groepjes van de watergewenning tot de laatste groep initiatiezwemschool er zijn 3 zwemreeksen per schooljaar. Dus 2.5 jaar als ze vlot doorschuiven.

Hoeveel deelnemers laat u maximaal toe onder begeleiding van 1 lesgever?

Ons maximum aantal kinderen is 9 per lesgever. Bij de watergewenning is dit 12, maar hier staan ze met 2 lesgevers.

Hoe worden deelnemers gescoord(tablet/papier/tijdens/na de les)

Wij hebben per groep bepaalde eindtermen die door de zwemverantwoordelijken beoordeeld worden op les 9 en 10 van een reeks. Daarnaast hebben we ook een permanent evaluatiesysteem waar de lesgevers zelf evalueren op de aangeboden eindtermen per les op

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

hun deelnemerslijsten.

Hoe werkt het doorschuifstelsel van de 10 lessen? Is er de mogelijkheid dat ze individueel kunnen doorschuiven?

Afhankelijk of de eindtermen van het groepje al dan niet behaald worden schuiven ze door naar de volgende groep.

Hebben de kinderen die al zwemles volgen bij jullie voorrang op de volgende lessenreeks of hoe gaat dit in zijn werk?

Kinderen die bij ons zwemmen hebben voorrang om opnieuw in te schrijven voor een nieuwe reeks op nieuwe zwemmertjes.

Wat is de reden dat jullie werken met een 10 lessenreeks en niet bijvoorbeeld elke week standaard een zwemles geven totdat het kind een brevet heeft behaald?

De doelstellingen per groep zijn zo opgesteld om haalbaar te zijn op 10 lessen.

Maken jullie gebruik van hulpmiddelen tijdens de zwemles zoals bijvoorbeeld pakjes of kurkjes? Wat is de reden dat jullie dit wel of niet gebruiken?

Wij hebben gordeltjes en buizen ter hulpmiddelen bij het aanleren van de schoolslag, bv bij het aanleren van de beenbeweging, zodat ze kunnen focussen op de techniek.

In onze kleuterzwemschool wordt er geen gebruik gemaakt van drijfmiddelen. Zij leren om in verschillende omstandigheden te drijven.

Is er naast deze zwemschool en hun aanbod op vervolmaking en jeugdzwemmen ook nog een samenwerking met een zwemclub? Zo ja welke en waarom is deze samenwerking er wel of niet?

Nee.

Wat is de specifieke eis om deel te nemen aan jeugdzwemmen, worden kinderen met afstands-brevet 25m schoolslag al toegelaten? En wat betreft het sportzwemmen?

Kinderen kunnen deelnemen aan het jeugdzwemmen van zodra ze de 1^{ste} 2 groepjes van onze vervolmaking hebben afgelegd, of als ze ten minste 100m schoolslag kunnen afleggen. Schoolslag moet goed beheerst zijn.

Volwassen zwemmen:

Hebben jullie een speciale groep voor oudere kinderen die nog zwemles willen volgen? Ik denk hierbij aan de toename van vluchtelingen in ons land?

Wij hebben geen specifieke groep voor oudere kinderen die nog niet kunnen zwemmen. Zij stromen bij ons in op het niveau dat ze effectief nodig hebben.

Is er bij jullie de mogelijkheid voor volwassenen (die vanaf 0 beginnen) om zwemlessen te kunnen volgen?

Wij organiseren in samenwerking met buurtsport Leuven, lessen vrouwenzwemmen om te leren zwemmen.

Voor onze lessen volwassenenzwemmen is de basis van schoolslag vereist.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Hoe zien de volwassen zwemlessen er bij jullie uit?

- Zitten alle niveaus in 1 groep of zijn er verschillende groepen, onderverdeeld in verschillende niveaus?

- **Hebben jullie verschillende cursussen die jullie aanbieden? (ik denk bijvoorbeeld aan verbeteren van schoolslag/ aanleren en of verbeteren borstcrawl)**

Onze zwemmers worden opgedeeld in niveaugroepen per baan.

Er zijn 2 lesgevers, meestal een lesgever voor beginners – basis verbeteren van schoolslag – aanleren crawl en rugcrawl en daarnaast een lesgever voor gevorderden die naast techniek ook werken aan uithouding, afstand en snelheid en meer werken op crawl.

Hoeveel deelnemers laat u maximaal toe onder begeleiding van 1 lesgever

Het aantal deelnemers is afhankelijk van het aantal banen van onze reservatie. Op onze kleinere locatie zijn er een 20 deelnemers voor 2 lesgevers. Op onze andere locatie 30 deelnemers voor 2 lesgevers.

Welke hulpmiddelen worden ingezet bij volwassenen? Zijn er speciale hulpmiddelen die jullie voor deze doelgroep gebruiken? (bijvoorbeeld zwembandjes voor volwassenen)

Voor de lessen volwassenzwemmen mogen ze al het materiaal van onze zwemschool gebruiken. Dit is vooral basiszwemmateriaal zoals plankjes, daar ze reeds de basis van schoolslag dienen te hebben.

Voor het vrouwenzwemmen waar wel van 0 gewerkt wordt, wordt er vooral gebruik gemaakt van blokjes, zwembuizen en plankjes.

Is er een verschil in aanpak, lesinhoud en omgang met volwassenen ten opzichte van met kinderen? Zo ja, welke verschillen merken jullie en hoe gaan jullie hiermee om? Hebben jullie specifiek leermateriaal tot jullie beschikking met betrekking tot de volwassenen zwemlessen?

De lesgevers van het volwassenzwemmen hebben geen opgelegde doelstellingen, zij kiezen hun lesinhoud zelf. Dit is afhankelijk van het niveau van de deelnemers en wat zij graag bijleren/aanleren.

Ik denk dat de lesgevers van het volwassenzwemmen ook vaak met kijkwijzers werken en een uitgeschreven programma, zodat elke zwemmer de reeks opdrachten op eigen snelheid kan afleggen.

Kunnen volwassenen ook brevetten behalen? Zo ja, wordt hier echt naartoe gewerkt of wordt hier niet veel gebruik van gemaakt?

Onze lessen volwassenzwemmen zijn er niet om brevetten te behalen, wel om wekelijks te zwemmen.

Als laatste heb ik een vraag over de toename van vluchtelingen in ons land. Wellicht merken jullie dat met de zwemlessen voor volwassenen (vaker volwassenen met een buitenlandse afkomst) willen leren zwemmen. Hoe gaan jullie hiermee om in de communicatie wanneer ze bijvoorbeeld gebrekkig Nederlands spreken of wordt hier een eis aan verplicht gesteld? Zoals deelnemers moeten Nederlands kunnen spreken.

Hier is geen specifieke eis over, maar wij houden onze communicatie en lessen wel in het Nederlands.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

8.3 Interview met David de Wandel

Soort communicatie: Telefonisch interview

Datum: 15-4-2020

Functie: David de Wandel is voorzitter en directeur bij de Vlaamse Trainersschool voor sportkaderopleidingen zwemmen.

1. Hoe werkt het zwembrevetten systeem? Wie beslist hoe de zwemlessen voor de bevolking aangeboden worden?

Vlaanderen is heel verschillend. Zo wordt een groot deel zwemlessen aangeboden door privé lesgevers, sportdiensten, Vlaamse scholen of zwemclubs. In het lager onderwijs zijn er eindtermen waar er wordt gestreefd naar een kind dat zich goed en veilig in het water voelt. Daarnaast is er het ISB. Dit is een instituut voor sport. Zij behartigen de belangen van de zwembaduitbaters. Een beroepsorganisatie dus. Het is een beroepsvereniging die zwembad uitbaters verzameld. Verschillende partners zijn in samenwerking met het ISB om ervoor te zorgen dat er een zo'n compleet mogelijke brevettenlijn is, maar de brevettenlijn is geen verplichte aanleermethode voor zwemmen in Vlaanderen.

2. Is het een bewuste keuze om met het ISB in zee te gaan?

Ja, het is een bewuste keuze voor ons. Bij de Vlamingen zijn de ISB zwembrevetten het meest bekend. Dus wat dat betreft zit het zeker goed. Anderzijds wensen wij als federatie zoveel mogelijk mensen de kans te geven om te zwemmen. Als sport maar ook als een ontspannende activiteit. Wij hopen dat zoveel mogelijk mensen, kinderen als volwassenen de kans krijgen om ergens een technisch degelijke zwemstijl aangeleerd te krijgen. Dat is voor ons natuurlijk wel essentieel. Dat verklaart waarom er op de afstands-brevetten vanaf 25m een aantal technische normen of criteria ontstaan. Vandaar ook het begrip genormeerde zwemslagen. Deze criteria geeft aan wat de technische minimum criteria zouden moeten zijn voor de schoolslag, borstcrawl, rugslag en vlinderslag. Die staan op de brevetjes en er is een brevet bijgekomen op onze vraag, de 100m wisselslag. Zodanig dat dat brevet eigenlijk als eindbrevet kan dienen voor bijvoorbeeld een zwemschool die op basis niveau de 4 zwemslagen aanleert.

3. Als we zouden kijken vanuit een organigram, beslist de VZF mee over de leerlijn samen met het ISB en komen daaronder de gemeentes en sportdiensten die dit in de praktijk uitwerken?

Nee dat is niet helemaal juist. Wij als VZF kunnen niemand iets opleggen. De structuur in Vlaanderen is zo dat we als Vlaamse zwemfederatie vooral in dienst van onze clubs staan. We adviseren onze clubs hoe ze kinderen en volwassen kunnen leren zwemmen. En wij zorgen er voor dat de nodige opleidingen er zijn in samenwerking met de Vlaamse overheid, maar de VZF heeft niets te zeggen over hoe het zwemonderricht eruit ziet over de scholen, de steden of de gemeentes. We proberen zoveel mogelijk mensen op te leiden, hulpmaterialen ter beschikking te stellen, onder andere ons boek; leren zwemmen, praktische leidraad is daar een voorbeeld van en we proberen zoveel mogelijk mensen ervan te overtuigen dat ze gebaat zijn bij een mooie zwemstijl, maar de sportdiensten, scholen, gemeentes en steden kiezen zelf hoe ze kinderen leren zwemmen, welke methodiek/welke boeken

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

zij daarvoor gebruiken en welke brevetjes zij willen uitdelen. Als een zwembad of een school zijn eigen brevet zou willen uitschrijven dan kan dat in principe. Denk bijvoorbeeld aan de Publieke Private Samenwerkings (PPS) zwembaden, zoals Sportoase groep of de Lago groep. Deze organisaties hebben hun eigen brevetten systeem en werken niet met het ISB om een voorbeeld te geven.

4. In Nederland is zwemdiploma A verplicht voor sommige beroepen. Is er in Vlaanderen ook een minimale eis?

Het meest bekende zwembrevet in Vlaanderen is het van het ISB, maar dat heeft weinig consequenties. Als ik het zo mag zeggen.

5. Zijn er grafieken/statistieken bekend over het aanbod zwemlesaanbieders binnen Vlaanderen. In de bachelorproef van Laura Stevens zag ik namelijk een grafiek die gericht was op de provincie Limburg

Dat is een beperkte bachelorproef geweest.

Wij hebben daar jammer genoeg geen exact zicht op. Dat is ook de reden dat wij destijds als VZF dat onderzoeksonderwerp hebben uitgeschreven voor de hogeschool lichamelijke opvoeding en universiteit. Dat is onder andere vanuit onze vraag dat de hogeschool dat als topic voor een bachelorproef heeft doorgegeven aan studenten. Het probleem zit hem natuurlijk in het feit dat je dat alleen in kaart kan brengen door effectief het veld op te trekken en de mensen die langs het zwembad staan te vragen; wie bent u en onder welk statuut geeft u les en hoe wordt u hiervoor vergoed. Het probleem is dat je onmogelijk als federatie dit perfect in kaart kan brengen. Met als reden dat je de mensen niet weet wonen. De mensen die wij weten te wonen zijn de mensen die een lesgevers of trainers diploma hebben en via ons, de Vlaamse trainingsschool zijn opgeleid, maar alle anderen zoals; privé lesgevers, sportleerkrachten etc.. kunnen wij niet bereiken. Jammer genoeg kunnen we om die reden geen cijfers geven over hoeveel procent wordt opgeleid over de verschillende zwemlesaanbieders.

Het enige wat u wel kan constateren is hoeveel kinderen per leeftijd er jaarlijks in onze clubs aanwezig zijn en dan kan je ongeveer een berekening maken dat over de clubs van de VZF op jaarbasis 20000 kinderen leren zwemmen, maar meest recentere cijfers spreken over 70000 tot 80000 kinderen per jaar die moeten leren zwemmen. Wij nemen daar misschien 1/4 van voor onze rekening. Al die andere kinderen leren zwemmen bij privélesgevers, op school of bij mama en papa, daar is nog altijd niks mis mee, dat is nog altijd toegestaan. Alleen de vraag is wat verstaan we onder zwemmen. Zijn die kinderen in staat om boven te blijven, zijn ze waterveilig of kunnen ze effectief een zwemstijl. Dat zijn dingen die we helaas niet weten.

6. In Nederland hebben ze in kaart kunnen brengen wie dat de licentie heeft om de zwemdiploma's van het NRZ uit te delen, maar dat ligt in België dan anders?

Wij kunnen lijsten opvragen van gediplomeerde bachelors, masters lichamelijke opvoeding en van gediplomeerde initiators zwemmen, dat is een opleiding van 70 uur. In Vlaanderen mag je je na die opleiding lesgever zwemmen noemen. Alleen zullen er in Vlaanderen meer lesgevers actief zijn zonder kwalificatie of diploma.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

7. Is jullie visie ook tevens bedoeld voor volwassenenzwemmen of wordt dat apart bekeken?

Onze visie is terug te vinden in het meerjarenplanning van de VZF. Daarin ziet u onze visie hoe we het jonge kind in ideale omstandigheden zien verder evalueren naar een potentiële topsporter. The long term athlete development plan.

Het is zo een volwassenen heeft vaak de fase watergewenning al doorlopen. Jammer genoeg hebben de meeste volwassenen niet echt een goede basis meegekregen. Dat verklaard ook dat ze pas later beginnen met leren zwemmen. Voor volwassenen hebben we niet specifiek een bepaalde aanpak, maar we hebben wel een start to crawl lessenreeks. Een 10-delige lessenreeks. Waarbij we starten van 0 dus er eigenlijk van uitgaan dat volwassenen niet in staat zijn om bovenwater in te ademen en onderwater belletjes te blazen. Het aquatisch ademen wordt daar ook mee behandeld. Alleen hebben we niet echt een leerlijn voor volwassenen. Er zijn nog niet veel clubs in Vlaanderen gespecialiseerd in het leren zwemmen van volwassenen. Dat heeft er ongetwijfeld mee te maken dat we er in Vlaanderen redelijk goed in slagen om de meeste schoolgaande kinderen te leren zwemmen. Merendeel van de kinderen kunnen zwemmen wanneer ze van de lagere school afstuderen. Dat staat in de eindtermen dus dat is eigenlijk zelfs verplicht.

8. Ik heb zelf stage gelopen bij Sportingenk, voornamelijk bij de volwassenen zwemlessen. Dat vond ik erg interessant omdat er toch meer vluchtelingen in ons land zijn die onder de groep vallen die vanaf 0 leren zwemmen.

Volledig akkoord, maar als je kijkt naar het totaal aantal mensen die op jaarbasis willen leren zwemmen is dat een zeer kleine groep. In de totaliteit van onze activiteiten is het leren zwemmen van volwassenen en zeker van elderse groepen eigenlijk een zeer klein deeltje. Pas op, waar zeker ook aandacht voor moet zijn daar niet van, maar dat verklaart wel waarom ik niet meteen kan zeggen welk materiaal of leerlijn we voor volwassenen gebruiken. We hebben enkel tot op heden die start to crawl lessenreeks. Die kun je perfect voor dat publiek gebruiken behalve als je echt met mensen in aanraking komt die nog nooit een teen in het water hebben gestoken. Dan zou je eigenlijk terug moeten afbouwen naar basis watergewenning, angst overwinnen, het rechtkomen en aquatisch ademhalen. Dat zijn heel andere vaardigheden die je dan moet behandelen. Terwijl de meeste volwassenen wel 25m kunnen zwemmen in schoolslag, maar hun leren crawlen is een ander verhaal.

9. Wat betreft bijscholingen zag ik dat er geen bijscholingen zijn gericht op het zwemles geven aan volwassenen/vluchtelingen. Vraagt deze groep geen andere lesaanpak?

Voornamelijk andere didactiek, wat betreft methodiek zit het volgens ons grotendeels gelijk. Wij kiezen heel bewust voor de analytische aanpak. Dat betekent dat we meestal starten vanuit lichaamspositie. Beginnen bij het aanleren van de beenbeweging, gevolgd met de armbeweging, de ademhaling en dan de combinatie of coördinatie. We kiezen meestal voor de analytische aanpak, voor zowel kinderen als voor volwassenen blijkt dat succesvol, maar wij beseffen dat dat beperkt is uitgewerkt. De methodiek van de oefenstof is grotendeels hetzelfde, maar over de didactiek heeft u 200 procent gelijk. Als lesgever pak je volwassenen anders aan dan kinderen. Het vraagt extra ervaring om met volwassenen om te gaan.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

10. In de cursus initiator wordt de doelgroep volwassenen wel vermeld, maar wordt daar specifiek op ingegaan?

Klopt. Wel zit in de initiator cursus de start to crawl lessenreeks voor volwassenen. Ze krijgen die dubbelzijdig afgedrukt en kunnen die zo gebruiken, Verder krijgen ze bij de opmerkingen mee dat de taal die je gaat gebruiken naar volwassenen toe anders is dan naar kinderen, maar het is niet zo dat we daar echt concreet op ingaan. Om de eenvoudige reden dat we jaarlijks ongeveer 250 cursisten initiators opleiden. Van die 250 is er een zeer klein deeltje dat effectief de opleiding volgt om met volwassenen aan de slag te gaan.

Ik sta wekelijks voor de klas en vraag altijd naar de achtergrond van de cursisten die in de klas zitten. Wanneer er daar iemand tussen zit die personal trainer is of zwemles wilt geven aan volwassenen. Dan onthoud ik dat. Dat gaat wel over een kleine minderheid.

11. Als volwassenen leren zwemmen van 0 tot een zwemstijl is er geen stappenplan of zwembrevet die ze kunnen behalen?

Nee, ze kunnen in principe dezelfde zwembrevetten behalen als het afstands brevet van het ISB met de technische normen op. Dat is niet per definitie een kinderbrevet. Bij het afstands brevet van 100m crawl van het ISB zie je aan welke technische normen die crawl moet voldoen. Deze brevetten kunnen gebruikt worden voor volwassenen maar dat gebeurt zelden. Ten eerste omdat volwassenen bijna nooit naar een brevet vragen en ten tweede omdat de brevetten meestal worden behaald in de lagere school wanneer het kind jonger is dan een jaar of 6,7,8. Een volwassene doet dat meestal om een andere reden. Die leert echt al zwemmen of crawlen omdat die een uitdaging wil starten, een triatlon wilt gaan doen of wilt leren baantjes zwemmen op een comfortabelere manier in crawl of in schoolslag. De reden ligt daar anders

12. Mag iedereen een ISB brevet aanvragen?

Ja, het ISB stelt op dit moment aan iedereen de zwembrevetten ter beschikking. Je hoeft daarvoor geen verantwoording af te leggen zoals; welke opleiding je daarvoor hebt genomen om die correct te kunnen afnemen. Het is ook niet danig complex. Het is te zeggen dat de technische criteria die erop staan zelfs door een leek geïnterpreteerd kunnen worden, maar die kunnen niet door een leek aangeleerd worden. Dat is wel een groot verschil. Wij pleiten ervoor als minimum kwalificatie voor het afnemen van een brevet om initiator zwemmen te zijn, maar dat is in de praktijk niet haalbaar. Want in de praktijk in Vlaanderen blijken veel privélesgevers en redders in gemeentelijk stedelijke zwembaden die brevetten uit te delen.

13. Is een Orka brevet te vergelijken met een diploma A?

Je kan het een niet met elkaar vergelijken. Het is wel zo dat het brevet Orka eigenlijk het meest algemene aanvaarde brevet is in Vlaanderen. Dit brevet toont aan dat je in een zwembad omgeving niet kan verdrinken omdat het een watersafety brevet (een waterveiligheidsbrevet) met een verplaatsing van 50m is. Daarvoor volstaat het brevet orka. Voor de rest hebben we geen andere echte veiligheidsbrevetten in

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

bijvoorbeeld; open water. Wij gaan er als VZF vanuit dat ineens je waterveilig bent je automatisch bij de afstandsrevetten terechtkomt. Je gaat dan richting het afleggen van een bepaalde afstand. Dan stel ik de vraag aan u welke afstand moet je minimaal kunnen afleggen om te bewijzen dat je een goede en veilige zwemmer bent. Dat is een moeilijke vraag. Hoe meer hoe liever wat mij betreft, maar je moet ergens de grens trekken om te zeggen dit is wat men nodig heeft om bijvoorbeeld een zeilkampje te doen op zee. Een Orka brevet is niet voldoende om op zee een zeilkampje te gaan doen. Maar bijvoorbeeld 500m kunnen zwemmen is dat voor mij dan weer wel.

14. NRZ in Nederland vraagt de kinderen om bijvoorbeeld met kleding te laten zwemmen en om meer afstand af te leggen. Is er een reden waarom dat niet in Vlaanderen wordt gevraagd?

De mensen die de veiligheidsrevetten hebben ontwikkeld, zijn de mensen van Baan 4. Die zijn te rade gegaan bij Kristine de Martelaer. Een collega van Titeke Postma. Ik weet 100 procent zeker dat die mensen onderzoek hebben gedaan naar waterveiligheid wereldwijd maar ook in Nederland en op basis daarvan hebben zij hun veiligheidsrevetten opgemaakt. Deze vraag zou u beter aan hun kunnen stellen. Waarom ze voor bepaalde revetten binnen een bepaalde zwembad zijn gebleven of waarom ze zonder kleren hebben gewerkt. Daar kan ik me helaas niet over uitspreken.

Binnen de ganse ISB zwembrevettenlijn heeft de VZF vooral zich gericht op watergewenning en leren overleven behalve het laatste brevetje ervan. Otter denk ik. Dan hebben we ons bezig gehouden met de afstandsrevetten. Als je gaat kijken naar zwemveiligheidsrevetten, zwembadveilig waaronder het orka brevet. Die zijn ontwikkeld door baan 4. De mensen van baan 4 zijn zo op google terug te vinden wie dat zijn. Dat zijn onder andere Filip Roelandts, Reinout van Schuylenbergh en Bart Soons

Wellicht is het de moeite om navraag te doen bij Kristine de Martelaer omdat zij aan de VUB (vrije universiteit Brussel) samen met Bart Soons nog regelmatig onderzoek doet naar watersafety, waterveiligheid in Vlaanderen.

15. Voor mij was het onduidelijk welke zwemstijl er exact verwacht wordt bij het brevet Orka?

Dat komt omdat dit niet vereist is. Voor het Orka brevet zijn er minimale criteria opgesteld. Bijvoorbeeld voor de verplaatsing op de rug mogen de handen en de benen gebruikt worden, maar de meest frequente vorm daarvan is het trappelen met de benen, de handen liggen naast het lichaam en maken een wrikbeweging. Dat kan voor dat brevet. Dat is waar we van mening verschillen. Wij zullen in onze clubs van de VZF niet adviseren of kinderen opleiden om zo'n slag te doen. Met als reden als het daarbij stopt je het risico loopt dat de kinderen nadien nergens meer een zwemstijl aangeleerd gaan krijgen. Als een kind op de rug kan drijven en kloppen met de benen is volgens ons een rugslag snel aangeleerd. Dat kind leren alternerend links en rechts met een gestrekte arm overhalen en doorhalen is zo eenvoudig en zo snel aangeleerd dat het volgens ons een kans is die we laten liggen. Wij als VZF streven naar het orka brevet in combinatie met minstens 1 of liefst zelfs 2 officiële zwemstijlen. 1 Op de buik en 1 op de rug.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

16. Mag ik vragen hoeveel tijd het in beslag neemt zowel zonder zwemstijlen het orka brevet te behalen als met?

Ik verwijs opnieuw naar ons boek. Sinds enkele jaren hebben wij als VZF de enige functionele zwemschool in het land, de Antwerpse zwemschool. Daar passeren ongeveer 1000 kinderen per week. Dat is toch een behoorlijke zwemschool. Het is zo dat de methodiek, dan spreek ik over alle eerste pasjes in het water (peuterwennen) tot het leren van zwemmen van de verschillende zwemstijlen we daar toepassen. We passen daar dus eigenlijk toe wat we in onze opleiding aanleren. We hebben het nu opgedeeld in een 50-delige lessenreeks. Dat zijn 10 lessen peuterwennen, 10 lessen watergewenning, 10 lessen leren overleven, 10 lessen rugslag alleen en 10 lessen met crawl in combinatie met de schoolslag. Het gebeurt zelden dat een kind een lessenreeks opnieuw moet hernemen, maar in die 50-delige lessenreeks blijkt na onderzoek van vorig jaar dat de slagingskansen tussen de 60 en 80% zitten. We zien dat de meeste kinderen na laat eens zeggen 60/70 lessen en dan spreken we in clubtermen over 2 jaar de 50-delige lessenreeks hebben kunnen doorlopen. U weet ook er zijn 52 weken waarvan 30/35 weken gebruikt worden om lessen in te richten. Exclusief de vakantieperiode. Dan zien we dat kinderen van een leeftijd bijvoorbeeld van 4 tot 6 alles kunnen doorlopen van een 60/70 lessen van als ik me niet vergis 40/45 minuten. Dat is onderzoek dat niet zo gemakkelijk is. Het is heel moeilijk te kwantificeren. Omdat je met heterogene groepen zit. Heel veel is afhankelijk van hoe groot de groepen zijn en de competentie van de lesgever. Zonder het te kunnen aantonen kan ik u wel vertellen dat mijn gevoel zegt dat we met 60/70 lessen iemand wel het volledige traject moeten kunnen laten doorlopen.

17. In hoeverre hebben jullie een samenwerking met gemeentes. Zoals in Genk bijvoorbeeld dat volwassenzwemmen wordt aangeboden door de gemeente?

Wij proberen vooral er voor te zorgen dat onze VZF clubs een prioritaire partner zijn van de gemeentes. Met andere woorden onze clubs hebben op dit moment de hoogste kwalificatie graad in Vlaanderen. Wij zitten boven de 60% kwalificatiegraad van de lesgevers die in onze VZF clubs actief zijn. Als je dat vergelijkt met collega federaties zie je dat daar het een stukje lager ligt. Wij hopen dat we steden en gemeente kunnen overtuigen om met VZF clubs in zee te gaan om hun zwemlessen aan te bieden omdat wij de beste kwaliteit kunnen bieden. Onder andere op basis van de kwalificatie graad omdat er zo veel van onze lesgevers opgeleid of hoger opgeleid zijn. Het is niet zo dat een VZF bijvoorbeeld in opdracht van een sportdienst, gemeente of een stad zwemlessen zelf zal beginnen in te richten. Dat is niet de bedoeling. Dat is voor onze clubs weggelegd en we hopen dat zoveel mogelijke steden en gemeente met onze clubs gaan samenwerken daarvoor. Wat we wel doen is het geven van opleidingen. Onder andere het structuur van Genk is mij heel bekend. Omdat ik daar al een paar boeiende gesprekken mee gehad heb. Zij hebben hun manier van werken al eens toegelicht. Wij weten dat zijzelf een zwemschool hebben die tot en met de waterveiligheid gaan en voor de rest kijken naar de zwemclub. De Genker zijn vereniging; De Neptunus. Die daar de kinderen een zwemstijl aanleert en eventueel probeert te rekruteren om aan sport zwemmen, recreatief zwemmen of wedstrijdzwemmen te doen. Het is een voorbeeld van een model, maar het is zeker niet het enige voorbeeld. Er zijn vele manieren waarop onze club/federatie en gemeente samenwerken met elkaar. Dat is heel heterogeen over heel Vlaanderen.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

8.4 Interview met Titeke Postma

Soort communicatie: Telefonisch interview

Datum: 18-5-2020

Functie: Titeke Postma is een bewegingswetenschapper die tot 2008 bij de National raad van diploma's heeft gewerkt. Daarna is ze voor zichzelf begonnen met Propuls TP. Titeke werkt als zelfstandige, maar met veel taken is ze zeer betrokken bij het NRZ. Voor het project Nederland Zwemveilig was zij 3 jaar geleden projectleider. Dit project werd opgezet om nieuw onderzoek te verrichten en bestaande kennis te bundelen.

1. Klopt het als ik zeg dat er geen landelijk zwemdiploma in Nederland is, maar dat het ZwemABC van het NRZ wel het bekendste zwemdiploma is?

Ja zo kun je dat wel zeggen. In het begin bemoeide het ministerie zich ermee, maar nu bemoeien ze zich er niet meer mee. Toen ze dat wel deden was er eigenlijk maar 1 zwemdiploma (het ABC diploma) en 1 kleintje. De laatste jaren is daar wel verandering in gekomen. Onbewust komt dat omdat er wat onenigheden is op het gebied van zwemveilig en sommige menen winst te moeten halen in zwemdiploma's. Als je namelijk je eigen zwemdiploma kunt uitgeven dan scheelt dat geld omdat je geen geld aan het NRZ hoeft te betalen.

Toen ik projectleider was van het project NL zwemveilig was ik tevens ook met een ander project bezig binnen het NRZ. De ZwemABC diploma's van het NRZ zijn de Nationale Zwemdiploma's. Naast een standaardprogramma is er ook een maatwerkprogramma mogelijk. Dat betekent dat iedereen bij diplomazwemmen hun eigen manier kan bedenken. We hebben dat gedaan in de hoop dat andere organisaties zoals onder andere de KNVB nu ook met zijn zwemdiploma's mee gaan doen met de nationale zwemdiploma's.

2. Eigenlijk zijn er geen nationaal zwemdiploma's, maar het NRZ spreekt wel over Nationale zwemdiploma's. Is dat niet verwarrend?

Dat zeggen ze omdat de meerderheid hun hier daarin steunt en ze ook een landelijke norm voor de branche willen creëren. Het ministerie wil dat ook, dat zal de zwemveiligheid in Nederland vergroten. Wat het NRZ probeert te zeggen is dat er Nationale zwemdiploma's zijn en het Zwem-ABC een diploma is dat daarin past, maar als je wilt kan je ook je eigen maatwerk diploma's uitgeven.

3. Als je je eigen maatwerk diploma's wilt uitgeven dan moet je een goedkeuring hebben van de licentie nationale zwemdiploma's?

Ja, en daar proberen ze groot werk van te maken. Het NRZ probeert het kwaliteitskeurmerk te zijn ook richting ouders.

4. Wie mag officieel deze licenties uitgeven? Alleen het NRZ of wordt dit vanuit het ministerie gedaan? En wie controleert de zwembaden?

Dat doet de NRZ. Zwembaden krijgen een officiële audit en worden daarna o.a.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

steekproefsgewijs gecontroleerd. Het ministerie heeft er verder niets mee te maken.

5. In hoeverre heeft het ministerie van volksgezondheid, welzijn en sport te maken met de zwemlesaanbieders?

Het ministerie heeft niks meer te maken met de zwemlesaanbieders. Ze proberen invloed uit te oefenen op de nationale zwemveiligheid door geld beschikbaar te stellen voor onderzoek en ontwikkeling.

6. Behoort de zwemlesmethode van ENVOZ ook onder de nationale zwemdiploma's van het NRZ? Ik had namelijk op hun website gezien dat zij hun zwembaden niet controleren op kwaliteit terwijl het NRZ hier wel naar streeft.

Nee, de ENVOZ is een soort concurrent van het NRZ en die controleert nauwelijks. Dan weet je niet hoe de zwemlessen worden gegeven omdat er verder niet naar wordt gekeken. Dat is het verschil met het NRZ. Hun staan voor een goede kwaliteit van zwemlessen en doet dit door bijvoorbeeld steekproefsgewijs te controleren.

7. Worden de zwemdiploma's van het ENVOZ wel evengoed als nationale zwemdiploma's gezien?

Nee en ik denk dat ze er ook nooit bij zullen komen. Die organisatie werkt al ongeveer 30 jaar op deze manier zo.

8. Geldt de licentie wel ook voor andere zwemlesaanbieders?

Nee dat is iets wat de NRZ heeft bedacht en wat uit de NRZ is gekomen. Als je mee wilt doen aan het ZwemABC dan moet je voldoen aan de licentie. Het is aan de zwembaden of verenigingen om daar voor te kiezen. Wij hopen natuurlijk dat verenigingen en KNVB mee gaan doen aan deze licentie.

9. Ik had een artikel gevonden waar in stond; 'Dat geldt onder meer voor Superspetters van de KNZB. Door de aanpassing van de licentie van nationale zwemdiploma's is superspetters nu de eerste zwemlesmethode buiten het ZwemABC om die onder deze licentie valt'. Dat betekent dat het zwemdiploma van Superspetters ook als nationaal zwemdiploma wordt gezien?

Het lastige is het woord methode. Je hebt zwemdiploma's en dat is als een soort toets om te controleren of de kinderen voldoende hebben geleerd, maar hoe je hun dat hebt geleerd daar zegt het ZwemABC niks over. Het Superspetters methode wel want dat is een methode. Dat betekent dat er bepaalde lessen uitgeschreven zijn etc.. Zo kun je zeggen dat elk zwembad zijn eigen methode heeft.

10. Maar de zwemdiploma's die hun uitdelen zijn wel de ZwemABC diploma's of hoe moet ik het zien?

Ja zo moet je het zien. De KNZB deelt nu nog niet de ZwemABC diploma's uit, maar

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

dat gaan ze wel doen. De Superspetters methode heeft ook een eigen diploma en dat is vergelijkbaar met het C-diploma.

11. Als ik het goed begrijp is de licentie van nationale zwemdiploma's echt alleen voor de zwembaden die het ZwemABC gaan uitgeven?

Ja, maar dus ook straks als andere zwemdiploma's nationale diploma's worden. Om als voorbeeld het Superspetters diploma te gebruiken. Vanaf het moment dat dit diploma onder het nationale zwemdiploma valt moeten hun ook aan die licentie voldoen.

12. De diploma's van het KNZB mogen wel Superspetters blijven heten?

Wat ze gaan doen zoals het in de regels staat is dat ze dezelfde onderdelen gaan toetsen als bij de C-diploma's van het ZwemABC. Ze doen dat met hun Superspetters methode en dan wordt waarschijnlijk de voorkant van deze diploma's een Superspetters diploma en de achterkant is dan het nationale zwemdiploma. Dat is dan net zoals de andere zwemdiploma's van het ZwemABC.

13. Het NRZ wilt de samenwerking wel aangaan, maar hun willen eigenlijk de overkoepelende organisatie zijn wat betreft de zwemdiploma's?

Dat is een goede conclusie, want zij geven dan ook het zwemdiploma uit. Als een vereniging zich niet meer houdt aan deze licentie dan wil het NRZ ook kunnen zeggen dat ze de diploma's niet meer krijgen en mogen uitdelen. Ze zijn een kwaliteitsbewakende instantie.

14. Eigenlijk streeft het NRZ ernaar om de landelijke eisen wat betreft het zwemdiploma op te leggen, maar officieel gezien zijn er geen landelijke eisen.

Ja, dat doen ze eigenlijk altijd al. Dat zijn ze ook zo gewend. De afgelopen jaren zijn ze wel een stukje markt kwijtgeraakt, maar de meeste mensen en zwemlesaanbieders doen wel mee met het NRZ. Als zwembadbranche ben je sterk als je samenwerkt. De NRZ heeft een verbindende kwaliteitsbewakende rol.

15. Klopt het dat de Vereniging sport en gemeenten (VSG) voornamelijk voor de zwembaden die nog onder de gemeentes vallen opkomt & Recron voor de exploitanten?

Klopt, je moet het zo zien dat de NRZ een stichting is die een bestuur hebben waar vertegenwoordigers inzitten van de VSG, de Recron, KNVB en Reddingsbrigade Nederland. Dat betekent dat alle bonden die te maken hebben met zwemmen en zwemdiploma's ook vertegenwoordigd zijn in het bestuur van het NRZ. Dat maakt wel dat het NRZ te maken heeft met een bestuur dat moet beslissen. Dus het is niet zo dat het NRZ de eisen alleen beslist, het raakvlak moet er wel zijn anders gaat het bestuur er niet achter staan.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

16. Bij de andere zwemlesaanbieders die niet onder de licentie vallen is er niet zo'n bestuur?

Nee die hebben dat niet. Als we kijken naar het ENVOZ, dat is een organisatie op zich en die hebben zwemdiploma's. Wanneer je kijkt naar de zwemdiploma's van het ENVOZ dan is het grootste verschil met het NRZ dat de NRZ voorwaarden stelt aan het zwembad waar je diplomazwemmen mag organiseren. Een van die voorwaarde is de oppervlakte van het zwembad, maar ook de diepte. Als we kijken naar het ENVOZ diploma mag je in elk zwembad ook een klein zwembadje de diploma's uitgeven. Dat is in mijn ogen niet hetzelfde en als je het dan hebt over zwemveiligheid dan help je de kinderen er niet perse mee. De waterdiepte is daar meestal hooguit 1.40 meter. Ze moeten dan opnieuw wennen aan het water en hun vertrouwen krijgen in hun eigen vaardigheden wanneer ze in een groot zwembad terechtkomen.

17. Moet het NRZ naar bepaalde eisen kijken wat het NOC*NSF oplegt?

Nee. De sportbonden in Nederland hebben een link met het NOC*NSF, maar de NRZ is ook voor de zwembaden. Dat is een hele andere sector dus de NRZ hoeft niet te doen wat het NOC*NSF zegt. Dat neemt niet weg dat ze er geen contact mee hebben. Soms werken ze er zelfs mee samen. Dat hebben ze bijvoorbeeld gedaan met het gedragsprotocol. Er was toen een zedendelict gepleegd en er is toen een gedragscode gekomen vanuit het NOC*NSF.

18. Wat is de reden dat wij in Nederland geen schoolzwemmen aanbieden en waarom wij niet net zoals België in ons onderwijs curriculum van bewegen en sport 'kunnen zwemmen' hebben opgenomen?

Dat is in de jaren 80 al afgeschaft. In eerste instantie was het schoolzwemmen toen belangrijk en populair, maar dat er geen schoolzwemmen meer is heeft hoofdzakelijk te maken met de financiën. Gemeentes stellen het geld niet meer beschikbaar. Het heeft er ook mee te maken dat veel ouders kinderen al eerder op zwemles doen of kinderen hebben al een zwemdiploma vooraleer ze schoolzwemmen krijgen. Wat leer je ze dan nog? Wij zijn wel met een project bezig binnen project NL zwemveilig om het schoolzwemmen bekender te maken, maar niet meer om een zwemdiploma te behalen. Het is meer gericht op het levenslang zwemmen.

19. Gekeken naar Vlaanderen kijken ze bij de afstandsbravetten meer naar de technische vaardigheden van de zwemslagen. Wellicht dat we bij het schoolzwemmen in Nederland nog daarop kunnen inspelen?

In principe als we kijken naar het ZwemABC worden daar ook wel hoge eisen gesteld bij bijvoorbeeld de schoolslag en enkelvoudige rugslag.

20. Is de schoolslag bij het ZwemABC verplicht om aan te leren met het hoofd bovenwater?

Nee dat is niet verplicht.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

21. Nederland heeft ervoor gekozen om de schoolslag met het hoofd bovenwater goed te keuren vanwege de zwemveiligheid of om welke reden is dat?

Ja zo kun je ernaar kijken. Als je kijkt naar de methodiek van het leren zwemmen dan denk ik zelf dat je eerst de totale slag leert dus met het hoofd bovenwater en dat je daarna eventueel verdergaat. Gezien de leeftijd is het best wel lastig om kinderen een goede ademhaling in het ritme van de schoolslag te leren. Voor het doel waar we het voor gebruiken is het eigenlijk niet nodig. Dan heb je gelijk en heeft het met zwemveiligheid te maken. Je kiest voor een schoolslag in het kader van zwemveiligheid omdat je kan kijken naar waar je wilt zwemmen. Bij borstcrawl gaat dat bijvoorbeeld niet want dan heb je je gezicht in het water. Er zijn zwembaden die leren het kind wel schoolslag met ademhaling aan dus waarbij de kinderen tijdens het uitdrijfmoment het gezicht in het water hebben.

22. In Vlaanderen had ik opgemerkt dat wanneer ze schoolslag aanleren dit bij de meeste zwembaden met ademhaling wordt aangeleerd (tijdens het uitdrijfmoment het gezicht in het water). Er zijn ook zwembaden die alleen borstcrawl en rugcrawl aanbieden. Dit komt omdat er geen technische eisen aan het zwembadveiligheid brevet worden gesteld.

Men houdt zich wel erg bezig met de traditionele kijk op het leren zwemmen. Als je kijkt naar het hele expliciete leren dat is dan heel erg technisch georiënteerd. Terwijl als je kijkt naar Nederland en je kijkt naar de normeringen bij wat je moet doen bij de A,B en C diploma. Dan is er de mogelijkheid om dat wat impliciet te benaderen. Natuurlijk wil je wel dat kinderen technisch goeie zwemslagen leren, want dan gaat het allemaal efficiënter en makkelijker. Dat wil je wel maar dat is niet je doel. Het doel is dat ze leren om zichzelf te kunnen redden en dat leer je ze op een manier dat ze het makkelijkste kunnen uitvoeren, de minste energie kost en de grootste kans van slagen heeft en daarna ga je ze een goeie techniek leren. Dat is dus niet hoe we gewend zijn om naar technisch bewegen te kijken en naar technieken. We zitten wat mij betreft ook in een enorme omslag, want er zijn veel zwembaden die nog hartstikke technisch zijn. Ze houden vast en forceren kinderen in een bepaalde slag. Ik hoop dat we in de toekomst de andere vormen meer gaan gebruiken.

23. Zijn zwemclubs vrij om het Zwem ABC aan te bieden? Bij ons is het namelijk zo dat de instroomeis diploma A is, maar is dit landelijk besloten of hangt dit van de gemeente af?

Nee het is niet landelijk besloten. In principe mag iedereen kinderen leren zwemmen dus ook ouders, verenigingen etc. Dat is wettelijk niet vastgelegd. Je ziet dat verenigingen hun eigen instroomeisen hebben of hun moeten dat omdat ze dat met het zwembad zo hebben afgesproken. Zwembaden willen natuurlijk geld verdienen aan de zwemlessen en die hebben er geen zin in als de zwemverenigingen dan ook zwemlessen aanbiedt. Dat vind ik erg reëel, want vaak is het zo dat de zwemverenigingen vaak niet de commerciële prijs hoeven te betalen voor het

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

zwembadverhuur en als ze dan wel commerciële activiteiten aanbieden die het zwembad ook doet. Dan snap ik dat het zwembad dat niet wil.

24. Wordt er tijdens de opleidingen voor zweminstructrice uitgegaan van het ZwemABC?

In Nederland is het zo dat ik het materiaal voor de opleidingen heb gemaakt. Dat is in boeken verschenen voor de beroepsopleidingen. Ik werk al langere tijd met eigen materiaal online en daarin heb ik het wel over het ZwemABC, maar er wordt ook aandacht aan andere zwemdiploma's besteed. Leren zwemmen doe je om kinderen zwemveilig te maken en dat toets je met een diploma. Aan het diploma van het ZwemABC zit een soort kwaliteitskeurmerk aan, je weet wat het is, dat er controle over is en dat staat ergens voor. Zo zie ik het eigenlijk. De manier waarop je leert zwemonderwijs te geven dat gaat over de inhoud die ook in het ZwemABC zit. Met name de vaardigheden die getoetst worden met het ZwemABC, maar de manier waarop je dat doet dat is niet een ZwemABC methode. Ieder zwembad doet dat op zijn eigen manier. Het doel is het halen van een zwemdiploma.

25. Zou het niet fijner zijn als het land zou zeggen dit zijn de landelijke eisen en de zwemlesaanbieders mogen zelf weten hoe hun precieze aanpak daarin is?

Er zijn landelijke eisen en aanbieders mogen zelf weten hoe ze de kinderen naar die eisen begeleiden in de zwemles. Men denkt alleen misschien dat dat niet zo is (het imago is anders). Als wij met zijn allen vinden dat wat in het ZwemABC staat zwemveiligheid is dan gaan we daar voor. Wat we geprobeerd hebben met de laatste veranderingen is dat de manier van toetsing minder old school zou zijn. Je moest bijvoorbeeld heel strak eerst door het gat zwemmen en dan dit doen.. Bij de laatste veranderingen is dat meer losgelaten. Dat betekent als je kijkt naar de Easyswim methode en heel veel andere methodes. Die kunnen in feite het specifieke van hun methode ook gebruiken tijdens het diplomazwemmen. De zwemlesaanbieders die niet meedoen met de ZwemABC die hebben daar allemaal hun eigen redenen voor. Ten eerste omdat ze niet aan de licentie voorwaarden willen voordoen (de kwaliteitsnormen) omdat bijvoorbeeld hun zwembad niet aan de voorwaarden voldoet om diploma te zwemmen. In het algemeen weten we wanneer kinderen alleen in een klein zwembadje les krijgen kunnen dichtklappen wanneer ze in een groter zwembad terecht komen. In principe denk ik dat in het ZwemABC inhoudelijk het goede inzicht en dan gaat het erom of je je erin kan vinden.

26. Wat betreft volwassen zwemmen. Is daar een specifieke zwemlesmethode voor of mogen de zwemlesaanbieders die zwemlessen verzorgen aan kinderen officieel ook zwemlessen verzorgen aan volwassenen?

In principe is het zo dat het ZwemABC ook voor volwassenen is. De NRZ heeft verder geen methode en die pleit daar ook niet voor. Dat zie je ook bij volwassenzwemmen. Dat er wel het ZwemABC wordt gehanteerd omdat dat in principe wel de eindtermen zijn die leiden tot zwemveilig zijn en dat willen volwassenen ook worden. De manier

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

waarop daar worden niet echt scholingen over gegeven. Iedere zwembad doet dat op zijn eigen manier.

27. Voor volwassenen is er wat betreft methodiek en didactiek minder te vinden. Er is niet echt een lesaanpak bekend voor volwassenen te leren zwemmen?

Nee die is er niet. Toen ik begon deden we dat wel een beetje omdat er meerdere volwassenen waren die niet konden zwemmen. We hadden toen methodieken bedacht die je bij volwassenen kon gebruiken, maar vandaag de dag worden die niet meer gebruikt. Als we kijken naar impliciet leren dan wil je dat volwassenen ook speels les krijgen. In die zin kun je er wel een leuke workshop over houden over hoe je dat aanpakt, maar dan kom je op dezelfde dilemma's als die je bij jongeren kinderen hebt. Bijvoorbeeld dat je niet te technisch moet zijn en volwassenen niet teveel moeten nadenken, maar door ervaring moeten leren hoe ze zich kunnen redden in het water.

28. Ik dacht vanwege het betere cognitieve stuk bij volwassenen dat het juist wel belangrijk was om te vermelden waarom dat je ze bepaalde oefeningen laat doen.

Dat is het grote verschil, want volwassenen gaan zich zorgen maken en dat is niet altijd bevorderlijk voor het leerproces. Wat we vroeger hadden bedacht waren allemaal proefjes die te maken hadden met biomechanica. Zodat je kon uitleggen waarom het moeilijker was om te blijven drijven, waarom je zinkt en dat deden we dan met ballonnen en oefeningetjes zodat ze het ook een beetje gingen snappen. Daar heb je wel gelijk in dat volwassenen dit veel sneller zullen vragen.

*Helaas was het niet mogelijk om dit lesmateriaal met mij te delen. Dit ligt namelijk op haar zolder en ze heeft op dit moment niet de tijd om op zoek te gaan naar deze boekjes.

29. Kent u nog oefeningen die belangrijk zijn voor volwassenen te leren zwemmen?

Waar ik zelf aan denk is wat het grote verschil is in lesgeven aan volwassenen of aan kinderen. Je moet aansluiten op de belevingswereld van de doelgroep. Bij kinderen doe je dit op een speelse manier, maar de manier waarop is bij beide op een speelse manier. Je wilt het leerproces stimuleren. De didactiek is inderdaad anders daar zit het grote verschil. Daarbij moet je heel erg oppassen dat je niet bij volwassenen alles gaat uitleggen. Met andere woorden heel expliciet te werk gaat want uit modern onderzoek is uitgekomen dat je het zo eigenlijk niet moet doen. Dat staat haaks op elkaar, want je hebt de neiging wanneer je aan volwassenzwemmen denkt het minder speels te doen, terwijl ik denk dat die speelsheid en dan heb ik het niet over spelletjes te doen en te werken met veel materialen etc. Met speels bedoel ik ook mee onbewust laten leren. Dus dat ze bezig zijn met leuke opdrachten, maar niet nadenken over wat doe ik nu allemaal.

30. Er zijn geen specifieke bijscholingen of cursussen op het vlak van volwassenen of vluchtelingen?

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Nee. We zijn nu wel bezig met een deelproject voor asielzoekers. Via NL zwemveilig gaan we kijken wat zouden we hun kunnen leren en wat moeten ze leren als we naar zwemveiligheid kijken. We kijken dan niet puur naar de didactiek maar wat mij betreft moeten zij hetzelfde leren als iedereen, maar als je kijkt vanuit mijn definitie van zwemveiligheid in Nederland. Dan lees je dat zwemveiligheid erg dynamisch is. Het is nooit een vast gegeven en het wordt erg beïnvloed door de omstandigheden. Zo wordt zwemveiligheid beïnvloed door persoonlijke factoren, door omstandigheden en door de activiteiten die je doet. Als we kijken naar asielzoekers hebben ze vaak te weinig kennis in eerste instantie, maar ze zijn vaak wat ouder en hierdoor kun je ze de gevaren vertellen. Misschien kunnen zij wel zwemveilig worden als ze watergewenning hebben gehad en nog niet een perfecte techniek beheersen dan kunnen ze zich wellicht wel al redden. Dat is de discussie die we op dit moment aan het voeren zijn. Dat ga ik waarschijnlijk wel promoten want ik ben er wel voorstander van. Ik weet nu al dat ik veel mensen dwars op de weg heb die dat helemaal niet vinden omdat dat onveilig is. Er wordt in Nederland namelijk gezegd; je moet het A-diploma hebben voordat je in het diepe mag. Die mensen hebben dan geen A-diploma. Stel je voor dat er iets gebeurt, wie is er dan verantwoordelijk etc.. Dan gaat het er niet meer om wat mensen kunnen leren en zwemveilig kunnen zijn. Dat is een andere manier om te denken over zwemveilig zijn.

31. Om welke reden zou u kiezen voor die aanpak? Zou u ervoor kiezen om bijvoorbeeld het proces sneller te laten verlopen bij deze doelgroep?

Het belangrijkste argument is ook; wat heb je nodig om jezelf te kunnen redden. In mijn ogen is dat het eerste niveau; watergewenning. Je kunt je nog helemaal niet in alle omstandigheden redden, maar veel basisvaardigheden heb je al. Als ik kijk naar volwassenen vind ik ook dat ze dit als eerste moeten leren. Zodat ze inderdaad op hun rug kunnen liggen en kunnen verplaatsen in het water. Dat vind ik ook dat we met asielzoekers moeten doen en vandaar kunnen ze verder een zwemslag leren. Jammer genoeg zitten ze in een asielzoekerscentra waarbij ze soms van het ene naar het andere worden verplaatst en als je kijkt naar het leren zwemmen hebben ze soms niet voldoende tijd om het A-diploma te halen want zoveel zwemles krijgen ze niet. Dan is de vraag wat is het belangrijkste. Inhoudelijk vind ik het hetzelfde als bij kinderen.

32. Gekeken naar mijn bachelor proef zou u mij tips kunnen geven wat ik zou kunnen benoemen wat betreft de verschillen tussen volwassenen en kinderen of kent u literatuur waar u mij naartoe kunt verwijzen voor specifiek volwassenzwemmen.

Ik moet heel eerlijk zeggen er is volgens mij niet veel literatuur over volwassenzwemmen. Als je volwassenen lesgeeft heb je te maken met een andere beginsituatie omdat volwassenen op een bepaalde manier denken over zwemmen, water en gevaren. Die nemen veel bagage mee wat remmend kan werken op het leerproces. Als je het hebt over leren zwemmen aan volwassenen heb je daar ook vaak mee te maken. Vaak hebben ze niet leren zwemmen omdat ze bang zijn voor

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

het water of omdat ze van buitenlandse afkomst zijn.

33. Zelf heb ik meegemaakt dat een oudere man aan mij vroeg om naar zijn rugcrawlbenen te kijken. In mijn ogen voerde hij de techniek juist uit, maar hij kwam niet vooruit. Zijn er zo 'kwaaltjes' waar ouderen meer last van hebben dan jongeren?

Volwassenen maken die bewegingen als een kunstje. Ik zou dan echt de link willen leggen naar impliciet leren. Je trappelt niet omdat ik vind dat jij die beweging zo moet uitvoeren, maar je probeert met een beweging het water weg te duwen zodat je vooruit komt. Als mensen dit doen zijn ze in hun hoofd heel erg bezig met het maken van een beweging van de benen, maar ze voelen niet wat ze moeten doen om vooruit te komen in het water. Het watergevoel wat de basis is van het zwemmen hebben ze dan niet. Ze voelen niet wat ze moeten doen om vooruit te komen. Mijn advies is als ik aan mensen als die meneer zou lesgeven zou ik veel oefeningen doen zoals jullie dit ook misschien doen met kinderen in de zwemlessen; probeer grote slagen te maken, kleine slagen, probeer heel veel spetters te maken, probeer minder spetters te maken, kijk of je ook onderwater vooruit kan komen. Dat kan bij volwassenen heel goed dat ze zelf ervaren en nadenken van zo ga ik beter vooruit en dit werkt wel en dit niet. Dan ben je dus eigenlijk heel impliciet bezig maar ook bewust. Je bent dan bewust bezig met het effect wat de beweging moet opleveren. Heel veel volwassenen en wij ook hebben geleerd te bewegen vanuit pure techniek; je moet het zo doen. Terwijl waarom moeten we het zo doen (als het goed is kom je daarmee beter vooruit), maar daar wordt je in je didactiek eigenlijk niet echt in begeleid. Dat is wat je bij volwassenen juist heel goed kan doen, maar dat doen we heel vaak niet.

In het project zwemveilig hebben we ook een aantal animaties gemaakt voor opleidingen wat betreft zwemveilig. Die filmpjes vind je op het Youtube kanaal van NRZ. Daar hebben we geprobeerd de biomechanica praktisch te maken. Het is heel moeilijk om dit in animatiefilmpjes duidelijk te maken, maar wellicht dat het jou op ideeën kan brengen om te gebruiken voor tegen volwassenen te vertellen.

34. Kunnen coördinatieproblemen bij ouderen vaker voorkomen en klopt het dat het motorisch leerproces minder is?

De coördinatie gaat in principe bij ouderen wel achteruit, maar op welke leeftijd dat hangt af van hoe beweeglijk je nog bent. Wat is coördinatie; je kunt dan de bewegingen niet meer goed uitvoeren, maar je zou ook kunnen zeggen dat je minder snel kunt inspelen op wat de omgeving van je vraagt. Dat is ook coördinatie. Als er bijvoorbeeld een golf komt in het water dan moet ik daar op in kunnen spelen. Anders wint die golf het van mij en voor je het weet lig ik op de bodem. Dus leren zwemmen is ook inspelen op de omstandigheden en dat moet ook met een bepaalde snelheid. Dat heeft ook te maken met de coördinatie en onder andere ook met de CLUKS.

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

9 Bijlage C: Stappenplan van twee zwembaden

9.1 Volgfiche Sportingenk

Waterwennen	Eendje	ik spat me nat in het gezicht en spring op en neer in het water		uit te voeren in ondiep water	
		ik blaas grote bellen in het water langs mond en neus			
	Zeepaardje	ik spring vanop de kant (aan een handje) in het water			
		ik verplaats me 10 m in het diepe als een aapje langs de kant			
		ik kruip onder water door een hoepel en blaas bellen langs mond en neus			
		ik drijf als een ster op mijn rug met mijn hoofd ondersteund door een zwemnoedel (5 tellen)			
	Pinguïn	ik spring zelfstandig in het water en kom er weer uit langs de rand			
		ik daal af naar de bodem ($\pm 0,80\text{m}$) langs een stok, zitvlak eerst. Nadien in buiklig met ademhaling			
		ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik			
		ik haal 3 voorwerpen op van de bodem vanuit stand. Hierbij gaat het hoofd volledig onder water.			
		ik glij 3 sec. op mijn buik met een plankje. Het hoofd ligt in het water en de armen en benen zijn gestrekt.			
	leren overleven	Zeehond	ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 hand aan een plankje en het hoofd zijwaarts		
ik leg 3 meter af op mijn rug met mijn hoofd rustend op een plankje					
ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje					
Waterschildpad		ik kan 10 seconden watertrappen met opgetrokken voeten en steunend op een zwemnoedel (mond steeds boven water)			
		ik spring in het water, raap iets op van de bodem en kom uit het water (+/- 1,20 m)			
		ik drijf als een ster 3 sec. op mijn buik, draai rond mijn lengte-as en drijf 3 sec. als een ster op mijn rug			
		ik leg een afstand af van 3 m in buiklig als een pijl			
		ik leg een afstand af van 3 m in ruglig als een pijl			
Dolfijn		ik draai als een vuurtoren in het water door te watertrappen (mond boven water) 1 rondje linksom en 1 rondje rechtsom			
		Ik zwem net onder het wateroppervlak door een hoepel of onder een mat			
		Combinatietest	inspringen en 3 meter verplaatsen in buiklig als een pijl		
			stoppen en al watertrappend overgaan van buiklig naar ruglig		
	3 m verplaatsen in ruglig				
op de kant klimmen					
COMBINATIETEST DOLFIJN					

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

leren veilig zwemmen	Otter	Combinatietest	ik kan onder een plank zwemmen (zonder afstoot)	
			ik kan pijlen met aquatisch ademhalen	
			inspringen en 5 seconden drijven als een ster op de buik	
			6 m verplaatsen in buiklig met 3x aquatisch ademhalen	
			al zwemmend op de rug draaien (kip aan het spit)	
			6 m verplaatsen in ruglig	
			op de kant klimmen	
	COMBINATIETEST OTTER			
	Haai	Combinatietest	ik kan met een oppervlakteduik (voeten eerst) of eendeduik (hoofd eerst) door een hoepel ($\pm 0,50$ m diep) zwemmen	
			inspringen en 12 m voortbewegen in buiklig met arm- en beenbeweging. (afslag zwemmen)	
draaien als een vuurtoren				
12 m voortbewegen in ruglig met arm- en beenbeweging (afslag zwemmen)				
op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen				
COMBINATIETEST HAAI				
schoolslag	Combinatietest	Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water		
		De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd		
		De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten		
		De armen worden gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd.		
		Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water		
		COMBINATIETEST 25 m		
uit te voeren in diep water				

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

9.2 Niveau eisen zwembad De Berkel

Niveau 1 → Eindje:

In heup diep water een voorwerp met beide handen van de bodem rapen
In borstdiep water springen vanaf de kant met voetsprong
Ontspannen drijven op de buik 5 seconden
Ontspannen op de rug drijven 5 seconden
Zelfstandig kunnen staan vanuit ligging in heupdiep water

Niveau 2 → Kikkers

In borstdiep water door een poortje gaan
In diep water springen vanaf de kant met voetsprong
In borstdiep water ontspannen drijven op buik 5 seconden
In borstdiep water ontspannen drijven op de rug 5 seconden
Draai breedte-as; zonder drijfmiddel in borstdiep water vanuit ligging op kunnen staan
Met kurkje en of armbandjes;
Schoolslag; met behoud van kikkervoeten een beginnende combinatie zwemmen over een afstand van 10 meter. Hierbij is een uitdrijfmoment nog geen vereiste
Enkelvoudige rugslag; met kikkervoeten een juiste ligging zwemmen over een afstand van 10 meter
Rugcrawl; De leerling laat na een afzet van de kant over een afstand van 2 meter zien dat hij/zij kennis heeft gemaakt met de rugcrawl.
Beenslag; deze hoeft nog niet technisch juist te zijn, maar geen trapbeweging
Armslag; deze hoeft nog niet over het water te gaan
Borstcrawl; de leerling laat na een afzet van de kant over een afstand van 2 meter zien dat hij/zij kennis heeft gemaakt met de;
Beenslag; deze hoeft nog niet technisch juist te zijn, maar geen trapbeweging
Armslag; deze hoeft nog niet helemaal over het water te gaan (idem als rugcrawl)

Niveau 3 → Zeehonden

In het diepste gedeelte door het duikzeil zwemmen. Deze hangt op 2 meter van de kant en is uitgerold op maximale diepte
In het water springen vanaf de kant met voetsprong en drijfmiddel
Aansluitend aan een voetsprong 10 seconden watertrappen zonder drijfmiddel
In diep water ontspannen drijven op de buik 5 sec zonder drijfmiddel
In diep water ontspannen drijven op de rug 5 sec zonder drijfmiddel
Kunnen draaien om zowel lengte- als breedte- as tijdens het zwemmen
Uit te voeren in het diepste gedeelte met 1 drijfmiddel of een kurkje of armbandjes;
Schoolslag; 2x 10 meter
Enkelvoudige rugslag; 2x 10 meter
Rugcrawl; de leerling laat na een afzet van de kant over een afstand van 3 meter zien dat hij/zij de basis beheerst van de rugcrawl;
Beenslag; een assymmetrische op- en neerwaartse beweging
Armslag; een assymmetrische armslag/ deze hoeft nog niet helemaal over het water te gaan
Borstcrawl; de leerling laat na een afzet van de kant over een afstand van 3 meter zien dat hij/zij de basis beheerst van de borstcrawl;
Beenslag; een assymmetrische op- en neerwaartse beweging
Armslag; een assymmetrische beweging over het water/ deze hoeft nog niet helemaal over het water te gaan
Hoofdhouding; het gezicht is in het water

Lucienne Swinkels

Veel Vlamingen en Nederlanders leren zwemmen; volgen zij hetzelfde traject?

Niveau 4 → Dolfijnen

- In deze stap wordt er kennis gemaakt met het onderdeel survival, oftewel worden sommige oefeningen en een deel van de les met kleding aan gezwommen.

Door duikzeil zwemmen op volledige diepte op 2 meter van de kant (uitvoering is vrij)
Met een sprong van het startblok gaan (uitvoering is vrij)
Aansluitend aan sprong van het startblok 30 seconden watertrappelen
Kunnen draaien om zowel lengte- als breedte-as tijdens het zwemmen
Zonder drijfmiddelen
Schoolslag; 25meter
Enkelvoudige rugslag; 25meter
Rugcrawl; De leerling laat na een afzet van de kant over een afstand van 4 meter zien dat hij/zij de basis beheerst van de rugcrawl;
Beenslag; een asymmetrische op-en neerwaartse beweging
Armslag; een asymmetrische armslag over het water
Borstcrawl; De leerling laat na een afzet van de kant over een afstand van 4 meter zien dat hij/zij de basis beheerst van de borstcrawl;
Beenslag; een asymmetrische op- en neerwaartse beweging
Armslag; een asymmetrische beweging over het water
Hoofdhouding; het gezicht is in het water

Niveau 5 → Walvissen

Hier worden de nationale eisen van zwemdiploma A, B en C gevraagd. De eisen van zwemdiploma A staan in het hoofdstuk; Orka brevet tegenover zwemdiploma A. De eisen voor zwemdiploma B en C zijn terug te vinden op de website: *Downloads – Nationale Raad Zwemveiligheid*. (z.d.). Geraadpleegd op 12 juni 2020, van <https://www.nrz-nl.nl/licentie-nationale-zwemdiplomas/downloads/>