



# Mam, ik zwem al met zonder kurk

## De eerst reeks zwemlessen:

Alle begin is moeilijk is al een oud gezegde.

De eerste gang naar de zwemlessen is vaak ook een beetje moeilijk.

Vreemde kinderen om je heen. Een hele grote plas water.

Vooraf kinderen die nog nooit in een zwembad zijn geweest kijken daar maar wat vreemd tegenaan. Maar zelfs voor die kinderen is meestal na enkele lessen de gang naar het zwembad de normaalste zaak van de wereld.

Sommige kinderen zijn door die bezoeken aan een zwembad al een beetje vertrouwd geraakt met het water.

Een voordeel natuurlijk, wat direct al tijdens de eerste lessen te merken is. Pietje loopt pardoes het water in terwijl Jantje er niet aan moet denken om ook maar z'n grote teen nat te maken.

De eerste periode gaan we uitsluitend werken om iedereen watervrij te maken. We moeten vriendje van het water worden, zoals dat zo mooi heet.

We leren stapje voor stapje allemaal dingetjes die ervoor zorgen dat we niet meer bang zijn voor water. Water moet vooral leuk zijn.

Maar we gaan wel van alles leren: bellen blazen, onder water kijken, drijven op de rug en op de buik, in het water springen. Dat laatste zelfs in het diepe. We proberen naar de bodem te zinken.

Als we in een latere periode opgaan voor het diploma A kunnen we zelfs al onderwater door een scherm zwemmen.

Dat scherm is een zeil met een gat erin op bijna een meter diepte.

Pas als we vriendje van het water zijn, gaan we beginnen met het aanleren van de elementaire zwemslagen.

Hiermee bedoelen we o.a. de school- en rugslag.

Tijdens de eerste les 'de kennismakingsles' willen we graag weten of wij ook bijzonderheden moeten noteren, die voor uw kind in acht moeten worden genomen. Denk hierbij aan astma, doofheid, slechthoort, epilepsie etc.

Ook als uw kind al eerder les heeft gehad willen we dat graag weten.

## **De zwemslagen:**

De basis voor een goede school- en rugslag is de beenslag. Zelfs tot vlak voor het diploma zwemmen, oefenen we de beenslag nog met een plank. Zonder een goede beenslag kun je niet of nauwelijks verder met het aanleren van de schoolslag. Vooral in het begin wordt er dus erg veel aandacht geschonken aan dit onderdeel. Ook komt in deze fase de beenslag voor de borst- en rugcrawl aan de orde. Dit is een voorbode van de borst- en rugcrawl. De meeste kinderen vinden dit een leuk en meestal niet te moeilijk aan te leren onderdeel.

Heel wat anders is het aanleren van de schoolslag. Veel kinderen vinden dit moeilijk en dat is ook wel voor te stellen.

De coördinatie van armen en benen moet kloppen, ze moeten leren uitdrijven en ook de ademhaling moet goed zijn.

Als ze alle onderdelen beheersen gaan ze verhuizen naar het grote (wedstrijd) bad. Niet in een keer. We bouwen dat rustig op.

Het tenslotte ook niet niks, van het warme knusse instructiebad naar het grote, iets koudere, wedstrijdbad.

Vandaar dat we tijdens deze overgangsfase steeds af en toe een tiental minuten naar het ander bad verhuizen.

Als de kinderen definitief worden 'overgeplaatst' naar het diepe bad moeten ze zich ook omkleden in de kleedkamers bij het diepe bad. We gaan nu leren echte banen te zwemmen.

Eerst nog met kurk maar naar verloop van tijd ook zonder kurk.

Daarnaast herhalen we hier ook alle onderdelen die we in het instructiebad al hebben aangeleerd. Als ze gaan diploma zwemmen, moeten de kinderen zonder problemen twee banen op de buik en twee op de rug kunnen zwemmen. Ze moeten dus ook een zwemconditie opbouwen. Voor het A diploma moeten ze vooral goed school- en rugslag kunnen zwemmen, terwijl de borst- rugcrawl zich in deze periode nog duidelijk in de beginfase van de zwemopleiding bevinden. Er mag nog met een armdoorhaal (een onderwater armslag), als een 'hondje' worden gezwommen.

Tijdens het oefenen voor het diploma B en C wordt hieraan pas veel meer aandacht besteed.

Ook leren de kinderen om onder water door een scherm te zwemmen.

Het is nog al wat; eerst van de kant springen, drie meter onder water zwemmen en dan door een gat in een scherm op bijna een meter diepte zwemmen. De voorbereidingen voor dit onderdeel gebeuren al in het

instructie bad door middel van een oefenscherm. Ook in het wedstrijdbad is het mogelijk om eerst met een aangepast scherm te oefenen.

### **Diplomazwemmen:**

Iedereen die tijdens het proefzwemmen tijdens de normale zwemlessen alle onderdelen voldoende beheerst mag deelnemen aan het diploma zwemmen. Ook is er dan al een aantal lessen geoefend met kleding zwemmen.

Tijdens de grote finale, het afzwemmen, mag de hele familie mee naar het zwembad. De kinderen zijn tenslotte erg trots op wat ze de afgelopen periode geleerd hebben. Dat willen ze wel eventjes laten zien natuurlijk. Broertjes, zusjes, opa en oma, kunnen alles mooi gade slaan vanaf de tribune. We proberen er een beetje een feestdag van te maken, in de veronderstelling dat iedereen zal slagen die dag.

Normaal gesproken gebeurt dat ook, al is het nooit van te voren in te schatten of Jantje en Pietje ineens behoorlijk nerveus worden. Voor sommige kinderen is alle drukte net eventjes te veel. Probeer daarom thuis ook zo weinig mogelijk druk bij de kinderen neer te leggen.

Wij weten immers al dat alle oefeningen voldoende beheerst worden. Op het diploma zwemmen, laten ze alleen maar even de kunstjes zien. Eigenlijk is het niets anders dan een gewone zwemles.

Erg van belang is het dus dat uw kind zo ontspannen mogelijk aan het diploma zwemmen deelneemt.

Mochten zich er toch onverhoopt problemen voordoen, waardoor er niet aan de voorgeschreven eisen kan worden voldaan, dan is er helemaal geen man overboord.

Op een later tijdstip gaan we, in alle rust, zonder al te veel toeschouwers en in een veel rustiger omgeving het hele traject nog eens rustig overdoen. Alle problemen lijken dan meestal als sneeuw voor de zon te zijn verdwenen. Hetzelfde geldt voor het geval dat er ten tijde van het diploma zwemmen plotseling iemand ziek is geworden.

### **Stickersysteem:**

Steeds als een onderdeel goed is aangeleerd, wordt dat beloond met een sticker. Een verdiende sticker geeft niet alleen inzicht over hoever we op dat moment gevorderd zijn, Het dient ook als maatstaf voor de groepsindeling. Na een eerste periode van drie maanden (en soms al eerder) worden aan de hand van het aantal behaalde stickers nieuwe groepen gevormd. Wel proberen we zoveel mogelijk de groepen bij

elkaar te houden. Maar het komt voor dat de niveauverschillen zo groot worden dat kinderen naar een ander groep moet worden overgeplaatst. Iedereen zit dan precies in de juiste groep. Natuurlijk mag een behaalde sticker ook wel een beetje als een beloning worden gezien.

Vanzelfsprekend is het leuk om daarmee thuis te komen en deze vervolgens op de grote kaart ( ABC-poster) te plakken.

Voor het gemak kunnen we zeggen dat de eerste vier stickers worden verkregen in het instructiebad. Alle stickers die dan volgen komen uitsluitend in het wedstrijdbad aan de orde. Het is uit pedagogisch oogpunt natuurlijk erg van belang dat u uitlegt (wij, doen dat ook zoveel mogelijk) dat het helemaal niet erg is dat de begeerde sticker op dit moment nog niet is verdiend. Op een later tijdstip zal ook hij of zij de sticker verdienen. We moeten er met z'n allen voor zorgen dat de zwemlessen leuk blijven.

## **Oefenen:**

Vaak blijkt dat wanneer de ouders samen met het kind het bad bezoeken buiten de normale lestijden om, dit bevorderlijk werkt voor het te leren lesprogramma.

U kunt bijvoorbeeld een handje helpen bij het watervrij maken, het oefenen met het duikscherm of tegen de tijd van het diploma zwemmen wat extra banen te zwemmen. Niet alleen nuttig, maar ook ontzettend leuk. U bent op een dergelijke manier ook zelf wat meer betrokken bij de verschillende lesfasen.

U kind heeft daarom tijdens alle recreatieve uren van het zwembad gratis entree. U of een andere volwassen begeleider betaalt dan gewoon een entree kaartje.

Tijdens dit oefenen moet de veiligheid natuurlijk wel in acht worden genomen. Oefenen in het diepe bad kan dan ook alleen met gebruik van een kurk. Als er zou moeten worden geoefend zonder kurk (vb. 3-meterscherm), dan moet dat altijd in overleg met het aanwezige badpersoneel.

Natuurlijk kunt u ook het badpersoneel vragen om even een handje te helpen bij bepaalde oefeningen. We willen wel duidelijk stellen dat het niet om een lesmiddag gaat. Omdat deze middagen en morgen meestal druk bezocht worden, moet iedereen in staat zijn om iets aan ons te vragen.

De openingstijden van het zwembad kunt u verkrijgen aan de kassa van het bad of op de internetsite; [www.zwembadwatertoren.nl](http://www.zwembadwatertoren.nl)

We hopen u snel een keer op een van deze dagen te mogen begroeten in ons bad.

## **Nog even dit:**

Ongeveer halverwege iedere lesperiode wordt een kijkles ingevoegd. We lessen dan ongeveer 20 minuten en laten alles zien wat we tot dan toe hebben geleerd. Tevens wordt u dan in de gelegenheid gesteld om aan de lesgevers eventuele vragen te stellen of zijn er wellicht andere zaken, die volgens u van belang zijn. Vragen stellen kan natuurlijk altijd. Ook tijdens de normale zwemlessen. Aan het eind van iedere les mogen de kinderen vijf minuten spelen. Mocht u met een prangende vraag rondlopen, kom dan gerust even overleggen op deze tijd.

Alleen als u kind langdurig ziek is willen wij graag dat u ons daarover even informeert. Voor een griepje of een pijntje hoeft dat niet.

Laat kinderen niet vlak voor de zwemles eten en drinken. Overgeven is vaak een gevolg daarvan.

Het kan erg glad zijn in het zwembad. Laat u kinderen daarom niet hard rennen.

Eerst even plassen voorkomt oponthoud tijdens de les.

Tijdens de schoolvakanties (herfstvakantie, kerstvakantie, voorjaarsvakantie, meivakantie en zomervakantie wordt er geen zwemles gegeven.

Wenst u nog meer of specifieke informatie dan kunt u altijd contact opnemen met het zwembad.

Het zwembad is telefonisch te bereiken onder nummer 0597-413455 of via e-mail; [zwemles@zwembadwatertoren.nl](mailto:zwemles@zwembadwatertoren.nl)

Wij wensen U en Uw kinderen een fijne zwemlestijd in ons bad toe.

Met vriendelijk groet,

Het Iesteam van zwembad 'de Watertoren'