

# Lesplan elementair

## Zwemmen / Zwem ABC

**Commissie:** AB  
**Kenmerk:** Lesplan elementair zwemmen / zwem abc  
**Datum:** 2018-02-14

ReddingsBrigade Boxtel is een vrijwilligers organisatie. Naast het opleiden voor zwemmend redden geeft de vereniging kleinschalig elementaire lessen.

### 1x per week zwemles

De lessen worden gegeven op zaterdagmiddag tussen 14.15 uur en 17.15 uur. Een lestijd is niet te kiezen. Het zwemseizoen loopt van september t/m mei en in de schoolvakanties wordt er niet gezwommen.

1x per week krijgt uw kind les. De les van spetter ready, spetter 1, 2 en 3 en zwem a duurt  $\frac{3}{4}$  uur en van zwem b en c één uur.

### Instroom eis

Eisen voor start elementaire zwemmen is dat uw kind minimaal 5 jaar is. Vervolgens wordt er geselecteerd op inschrijfdatum. De instroommomenten voor spetter ready zijn september en bij voldoende doorstroming van de huidige kandidaten ook in december/januari.

### Klein groepje met individuele aandacht

Een groep bestaat uit maximaal 10 kandidaten met hetzelfde niveau. Bij 10 kinderen in een groep zijn er twee instructeurs of één instructeur en één instructeur in opleiding die de lessen verzorgen. Ook is het mogelijk dat er een stagiaire naast een gediplomeerde instructeur mee les geeft.

Het streven is van ieder brevet/diploma een groep te hebben van maximaal 10 kandidaten. Dit houdt in:

- 1 groep spetter ready
- 1 groep spetter 1
- 1 groep spetter 2
- 1 groep spetter 3
- 1 groep zwem a
- 1 groep zwem b
- 1 groep zwem c

In het doelgroepenbad worden de lessen gegeven voor spetter ready en spetter 1 en 2, bij voorkeur één diploma per lesduur.

In het wedstrijdbad vinden de lessen van spetter 3, zwem a, zwem b en zwem c plaat. Elk brevet/diploma heeft een eigen baan.

### **Onze vriendelijke deskundige instructeurs hebben veel ervaring**

Al onze instructeurs zijn gediplomeerd, zijn vrijwilligers en in het bezit van een VOG en hebben de gedragscode van de RBB getekend. Om de kennis van onze instructeur op peil te houden, worden er workshops/scholing bijgewoond. Voor de les of aan het einde les hebben onze instructeurs tijd om uw vragen te beantwoorden.

### **Onze zwemopleiding is motiverend, uitdagend en overzichtelijk voor uw kind**

Ter voorbereiding op het zwem abc heeft Reddingsbrigade Boxtel 4 “eigen” diploma’s: nl. Spetter ready, spetter 1, spetter 2 en spetter 3. Daarna volgende diploma’s zwem a, zwem b en zwem c.

De spetter ready, spetter 1 en spetter 2 lessen worden gegeven in het doelgroepenbad. Dit bad bezit een verstelbare bodem.

Bij deze brevetten staat de instructeurs vaak in het water om oefening voor te doen of om te corrigeren. Er wordt groepsgewijs uitgelegd en vervolgens mogen de kinderen het zelfstandig gaan proberen. Indien nodig wordt er individueel bijgestuurd. Er wordt gebruik gemaakt van drijfmiddelen.

De lessen van spetter 3 en zwem a, zwem b en zwem c worden gegeven in het wedstrijdbad. De instructeur staat langs de kant of is mee in het water om oefening voor te doen of om te corrigeren. Er wordt groepsgewijs uitgelegd en vervolgens mogen de kinderen het zelfstandig gaan proberen. Indien nodig wordt er individueel bijgestuurd.

### **Wij beoordelen uw kind bij het overplaatsen altijd individueel**

Uw kind hoeft niet te wachten op de mindere zwemmers in een groep totdat de gehele groep door kan. Wij beoordelen uw kind individueel. Leert uw kind snel dan stroomt het ook snel door de zwemopleiding heen.

Er zijn 3 examenmomenten per zwemseizoen. Deze data worden in het begin van het seizoen bekend gemaakt via de nieuwsbrief. Na het examenmoment wordt er gekeken of er verschuivingen in de groepen noodzakelijk is. Als dit nodig mocht zijn, kan het zijn dat uw kind op een andere tijd zijn/haar zwemles gaat krijgen en van een andere instructeur. Gemiddeld duurt het 2 seizoenen voordat je kind zijn/haar zwem diploma a heeft behaald.

### **Vordering op uw kind**

Er wordt gebruik gemaakt van een volgsysteem. Aan het einde van de les vult de instructeur op het volgsysteemformulier de vordering van uw kind in. Aan het begin van de volgende les ontvangt u dit formulier. Mocht u vragen hebben over de vorderingen van uw kind, dan kunt u deze aan het einde van de les bespreken met de instructeur.

Tijdens de lessen mag je als ouder plaatsnemen achter de glazen wand of op de tribune waar u de vorderingen van uw kind en de lessen kunt volgen.

### **Aanwezigheid lessen / (proef)examen**

Er wordt verwacht dat het kind altijd aanwezig is. Als dit niet kan dan graag op tijd aan de instructeur door geven. Wij verwachten dat uw kind bij de (proef)examens aanwezig is.

### **Doelen per brevet**

Spetter-ready

Doel: De kinderen watervrij en vertrouwd met water maken. Daarnaast beheersen ze de eerste technieken die nodig zijn om te starten met het aanleren van zwemslagen. Dit gebeurt in een bad met een diepte van 60 cm.

Het lesprogramma voor dit diploma duurt 10 weken.

Spetterbrevet 1

Doel: Zelfstandig drijven en een begin maken met de beenslag. Aan het eind van dit diploma kan het kind de beenslag technisch goed uitvoeren. Er is nog wel sprake van een bewuste beenslag, met andere woorden; het kind moet er nog wel bij nadenken. Dit gebeurt in een bad met een diepte van 90 cm.

Het lesprogramma voor dit diploma duurt 10 weken.

Spetterbrevet 2

Doel: Er wordt verder aan de beenslag gewerkt en een begin gemaakt met de combinatieslag. Daarnaast werken de kinderen hier aan het opbouwen van beenkracht. Aan het eind van dit diploma voert het kind de beenslag onbewust juist uit. Dit gebeurt in een bad met een diepte van 90 – 140 cm. Tijdens het examen staat het bad op een diepte van 110 cm.

lesprogramma voor dit diploma duurt 20 weken.

Spetterbrevet 3

Doel: Bij dit diploma wordt verder gewerkt aan de conditie van de schoolslag. Daarnaast wordt een begin gemaakt met de eisen van het Zwem A. Aan het eind van dit diploma kan het kind één baan in het wedstrijdbad zwemmen zonder hulpmiddel. Dit gebeurt in een bad diepte van >140 cm.

Het lesprogramma voor dit diploma duurt 20 weken.

### **Het doel van zwem abc**

Het Zwem-ABC heeft twee doelstellingen: zwemveiligheid en toerusting. Het Zwem-ABC streeft vaardigheden na die iedereen tegenwoordig nodig heeft bij het zwemmen in recreatieve zwembaden en bij activiteiten op, in en aan het buitenwater: bijvoorbeeld varen, surfen en/of vissen. Binnen een ongedeelde opleidingsweg van het 'leren zwemmen' wordt gewerkt aan deze doelstellingen. Het diplomazwemmen voor de drie zwemdiploma's van het Zwem-ABC zijn toetsmomenten binnen deze ongedeelde opleidingsweg.

De zwemveiligheid en toerusting van kinderen loopt op met het behalen van de opeenvolgende diploma's van het Zwem-ABC. Kinderen worden bij het behalen van ieder diploma vaardiger en veiliger. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstappen, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft, kan zich goed redden en is toegerust om mee te doen aan allerlei wateractiviteiten.

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij

ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan. Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend met vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

## Exameneisen spetterbrevetten

### Inleiding

In de versie van 2013 is een extra diploma gecreëerd waarin de basis-onderdelen voor het watervrij zijn ondergebracht, namelijk Spetter-Ready. Dit maakt het mogelijk om deze eisen als instapeis te gebruiken óf om kinderen die al aan de eisen voldoen, in te laten stromen bij Spetterbrevet 1. Het is mogelijk dat een kind in na de eerste paar lessen doorstroomt naar Spetter 1. Merkt de instructeur in de eerste 10 weken dat het kind niet genoeg voortgang maakt, kan er besloten worden dat kind niet door gaat met de zwemles. De instructeur zal dan in overleg met de ouders bespreken wat de mogelijkheden zijn en waar er op geoefend kan worden.

Opbouw van de diploma's:

- Spetter-Ready
- Spetter 1
- Spetter 2
- Spetter 3

## Spetter-ready

Doel: De kinderen watervrij en vertrouwd met water maken. Daarnaast beheersen ze de eerste technieken die nodig zijn om te starten met het aanleren van zwemslagen. Dit gebeurt in een bad diepte van 60 cm. Na 10 weken dient voldoende vooruitgang geconstateerd te zijn. Om dit te waarborgen gebruikt de instructeur het leerlingvolgsysteem.

## Technieken

- Springen vanaf de kant in het water inclusief eruit klimmen. Het hoofd hoeft hierbij niet onder water;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de buik, zonder kurkje maar met hulpmiddel zoals bijv. een flexibeam of een plankje.;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de rug, zonder kurkje maar met hulpmiddel zoals bijv. een flexibeam (voor je, op de buik) of een plankje (achter je hoofd).;
- Zelfstandig gaan staan vanuit de buik- en rugligging door middel van het optrekken van de knieën.

## Onderwater

- Volledig met het hele hoofd onder water gaan en daarbij de ogen open doen;
- Het tellen van de vingers onder water;
- Onder de flexibeam doorlopen met het gezicht in het water;
- Bellen blazen in het water;
- Ring oppakken van de bodem

## Spetterbrevet 1

Doel: Zelfstandig drijven en een begin maken met de beenslagen<sup>1</sup>. Aan het eind van dit diploma kan het kind de beenslag technisch goed uitvoeren. Er is nog wel sprake van een bewuste beenslag. Bad diepte is 90 cm.

### Technieken

- Springen vanaf de kant in het water waarbij het hoofd onder water gaat inclusief eruit klimmen;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de buik zonder hulpmiddel;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de rug zonder hulpmiddel;
- Een aantal beenslagen<sup>2</sup> op de buik met behulp van een plankje en met het hoofd in het water waarbij de voeten naar buiten wijzen (pipovoeten);
- Een aantal beenslagen op de rug zonder hulpmiddel met pipovoeten;
- Een aantal crawlslagen met de benen op de buik waarbij het gezicht in het water is met behulp van een plankje waarbij de benen in het geheel op en neer bewegen. De voeten worden verlengde van de benen;
- Een aantal crawlslagen met de benen op de rug met behulp van een plankjes waarbij de benen in het geheel op en neer bewegen en de voeten lang zijn.

### Onderwater<sup>3</sup>

- Na een afzet tegen de kant door een hoepel drijven die vlak onder het wateroppervlak hangt;
- Ring pakken van de bodem met het hoofd onder water;
- Tenen aanraken door voorover te bukken waarbij de nadruk ligt op het naar beneden gaan met de kin op de borst.
- Na een afzet tegen de kant onder een flexibeam door drijven die op het water ligt.

---

<sup>1</sup> De nadruk ligt op drijven. De instructeur moet tijdens de lessen niet te snel de sprong naar de beenslagen maken ivm het risico dat het drijven minder aandacht krijgt. 1/3 deel van de tijd is voor aanleren pipovoeten.

<sup>2</sup> Het kind zwemt een baan over de breedte van het doelgroepenbad en laat daarbij meerdere keren een goede beenslag zien. Het kind mag hierbij tussendoor na elke slag gaan staan.

<sup>3</sup> Starten vanuit het water.

## Spetterbrevet 2

Doel: Er wordt verder aan de beenslag gewerkt en een begin gemaakt met de combinatieslag. Daarnaast werken de kinderen hier aan het opbouwen van beenkracht. Aan het eind van dit diploma voert het kind de beenslag onbewust juist uit. Dit gebeurt in een bad diepte van 90 – 140 cm. Voor het examen staat het bad op een diepte van 110 cm.

### Technieken

- Springen vanaf de kant met een halve draai in het water inclusief eruit klimmen;
- 5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de buik zonder hulpmiddel;
- 5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de rug zonder hulpmiddel;
- De beenslag op de buik met een plankje en met het hoofd boven water over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop. De ademhaling wordt correct uitgevoerd;
- De beenslag op de rug zonder hulpmiddel over de breedte van het Doelgroepenbad nonstop. De ademhaling<sup>4</sup> wordt correct uitgevoerd;
- De combinatie-schoolslag met een kurkje en het hoofd boven water, in het juiste ritme over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop. Er is een uitdrijfmoment zichtbaar;
- Een aantal slagen borstcrawl-armen waarbij de armen gestrekt, boven water komen en asymmetrisch naar voren gaan ;
- Een aantal slagen rugcrawl-armen waarbij de armen gestrekt asymmetrisch, boven water komen en rond gaan.

### Onderwater

- De handstand;
- Zwemmen door een halve hoepel die op de bodem staat;
- Meerdere ringen opduiken via een beginnende hoekduik;
- Door het kleine gat heen zwemmen.

---

<sup>4</sup> Inademen bij het beginnen van de slag en uitademen bij het creëren van de stuwung met de benen.



## Spetterbrevet 3

Doel: Bij dit diploma wordt verder gewerkt aan de conditie van de schoolslag. Daarnaast wordt een begin gemaakt met de eisen van het Zwem A. Aan het eind van dit diploma kan het kind één baan in het Wedstrijdbad zwemmen zonder hulpmiddel. Dit gebeurt in een bad diepte van >140 cm.

### Technieken

- Rechtstandig springen vanaf de hoge kant in het wedstrijdbad en eruit klimmen via de lage kant;
- Na een afzet tegen de kant 3 tellen drijven op de buik gevolgd door een draai halve om de lengteas en één rugslag waarna nog 2 tellen op de rug wordt gedreven;
- Na een afzet tegen de kant 3 tellen drijven op de rug gevolgd door een draai halve om de lengteas en één schoolslag waarna nog 3 tellen op de buik wordt gedreven;
- 25 meter schoolslag zonder hulpmiddel en met de juiste ademhaling;
- 25 meter rugslag zonder hulpmiddel en met de juiste ademhaling;
- 3 meter borstcrawl;
- 3 meter rugcrawl;
- 10 seconden watertrappen waarbij met de armen een wrikkende beweging wordt gemaakt.

### Onderwater

- Een beginnende kopsprong in de vorm van een tuimel-beweging waarbij de kin op de borst blijft bij het te water gaan. De oefening wordt uitgevoerd in het ondiepe gedeelte van het wedstrijdbad. Hierbij mag met 1 knie op de kant gestart worden.;
- Na een afzet tegen de kant door het gat zwemmen dat in het ondiepe gedeelte van het wedstrijdbad op een afstand van ongeveer 2 in de 'hoogste stand' drijft.



**Haal bij ons  
het enige echte  
Zwem-ABC**

Onafhankelijk getoetst door de  
Nationale Raad Zwemveiligheid

