

De leerlijn anno 2023

David De Wandel, DSKO Zwemfed



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Inhoud

- Leren zwemmen anno 2023
- Genormeerde zwemslagen
- Digitale hulpmiddelen
 - Multimove in het zwemmen
 - MultiSkillz for Swim
 - Digitale aanvulling boek 'Leren Zwemmen'
- Zwemfed bijscholingsaanbod
- Q&A



Inhoud

📍 Sessieronde 2 (13u45 – 14u45)

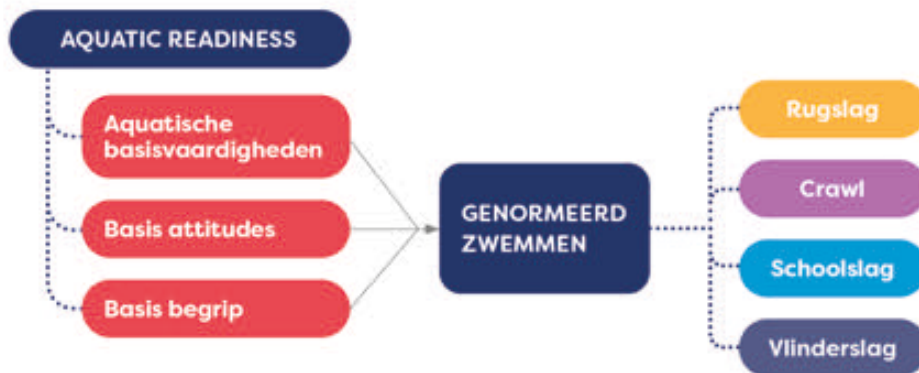
SESSIERONDE 2

Sessie	Titel	Spreker(s)
Sessie 8	Uitwisseling beheerders	/
Sessie 9	De leerlijn anno 2023	David De Wandel
Sessie 10	Better save than sorry – Energiebesparingen in zwembaden	Marcel Vandenberg
Sessie 11	Ergonomie en veiligheid bij schoonmaak	Kris Hens
Sessie 12	Omgaan met lastige of agressieve klanten	Jan Van Eekelen
Sessie 13	 Aqua Circuit	Tiffany Van Driel
Sessie 14	Brand in het zwembad?	Yannick Hens
Sessie 15	EHBO in "andere" situaties	Shawny van Pottelberg
Sessie 16	Rondleiding algemeen	/

Klik op de sessietitel om meer info te lezen over de sessie.



Leren zwemmen anno 2023 (VZF)



Aquatic readiness model (vertaald uit Langendorfer & Bruya, 1995)

Reeks / les	Waterwinnen	Leren overleven	Veilig zwemmen (speling)	Veilig zwemmen (over)	Veilig zwemmen (schoolslag)
1	Algemene waterwinnning		Inclusief startduik	Inclusief startduik en rotaties	Inclusief rotaties ivm keerpunt
2					
3					
4		3. Pinguin	6. Dolfijn	8. Haai	
5	1. Eendje				Beddend zwemmen
6	Specifieke waterwinnning				
7					Beddend zwemmen
8		4. Zeehond	7. Otter		
9					Beddend zwemmen
10	2. Zeeponedje	5. Waterchildpad	25m rugslag	25m crawl / 9. Orka	25m schoolslag

Overzicht koppeling zwembestanden / Leren Zwemmen



Genormeerde zwemslagen

CRAWL

SCHOOLSLAG



Sleutelementen van de genormeerde CRAWL op initiatieniveau (VZF, 2015)

- Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)**
 - Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich onder water (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam).
- De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer**
 - De voeten/benen bewegen gelijktijdig maar niet symmetrisch: het ene been beweegt opwaarts, het andere neerwaarts (en omgekeerd).
 - De voeten/benen bewegen bij voorkeur ononderbroken (zonder stop- of rustmoment).
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)**
 - Gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van beide armen gelijktijdig gestart: terwijl de ene arm doorhaalt, wordt de andere arm teruggevoerd.
 - Niet-gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van de armen beurtelings uitgevoerd: één arm wordt teruggevoerd en daarna wordt de andere arm doorgehaald ('afslag' is dus toegestaan).
- De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water**
 - De bewegingsbaan onder water wordt zo lang mogelijk gemaakt door met een gestrekte arm in te steken en met een gestrekte arm uit te halen.
 - De armen zijn bij voorkeur ook tijdens de doorhaal onder water volledig gestrekt.
- Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water**
 - Het hoofd wordt enkel rond de lengte-as geroteerd en niet opgetild (bij voorkeur één oog maar minimaal de zijkant van het aangezicht blijft onder water).
 - Het inademen gebeurt bij voorkeur door de mond, het uitademen door mond en/of neus.



Sleutelementen CRAWL op vervolmakingsniveau (VZF, 2016)

- Het lichaam ligt horizontaal in buiklig in het water met het hoofd in neutrale positie**
 - Er wordt permanent rond de lengte-as geroteerd (het lichaam ligt nooit plat op de buik).
- De benen bewegen volgens het 6-takt model**
 - Vanuit de heup wordt met kleine kniebuiging een actieve beweging uitgevoerd
 - De voeten worden passief overstrekt
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting zonder afslag**
 - Het insteken van de hand gebeurt met de vingertoppen eerst, handpalm schuin achterwaarts gericht
- Het insteken gebeurt op 1/3 van de totale armlengte en op de schouderlijn. Nadien wordt de arm volledig gestrekt onder water en vervolgens zo snel mogelijk in een stuwende positie gebracht (hoge elleboog)**
 - Het stuwende gedeelte wordt versneld uitgevoerd
 - De hand komt pas voorbij de heup uit het water
 - De volledige terugvoerbeweging verloopt met een hoge elleboog
- Het inademen gebeurt aan beide zijden (bij voorkeur elke derde slag) en zuiver rond de lengte-as, het uitademen onder water**



Sleutelementen van de genormeerde SCHOOLSLAG op initiatieniveau (VZF, 2015)

- Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water**
 - Het 'glijden' is de fase na het sluiten van de benen en vóór het spreiden van de armen.
 - Tijdens het glijden neemt het lichaam een gestroomlijnde vorm aan. De armen liggen gestrekt voor de schouders met het hoofd ertussen.
 - Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich onder water (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam).
- De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd**
 - 'Symmetrie' impliceert gelijktijdigheid voor linker- en rechter lichaamshelft.
- De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten**
 - De hielen worden naar het zitvlak getrokken, waarbij de benen worden geplooid. Dit gebeurt zonder de knieën onder de buik te trekken.
 - De voeten staan bij aanvang van het spreiden in een gehoekte positie. De gehoekte voeten worden bij voorkeur vóór het spreiden 'naar buiten gedraaid' (= de tenen wijzen naar buiten).
 - Op het einde van het sluiten van de benen zijn deze gestrekt, met de voeten nog steeds in een gehoekte positie (pas na het volledig sluiten van de benen worden de voeten ontspannen).
- De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd**
 - De armen worden tot minimaal op 'schouderbreedte' gestrekt gespreid.
 - De handen/armen worden vóór de borst en onder de kin samengebracht.
 - De handen/armen worden aan het wateroppervlak teruggevoerd (= naar voren uitgestrekt).
- Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water**
 - Het hoofd bevindt zich in het verlengde van de romp en behoudt deze neutrale positie tijdens het uitstrekken van de armen (terugvoerbeweging) en het spreiden van de armen. Het hoofd maakt dus geen actieve beweging of 'knik'.
 - Tijdens het samenbrengen van de armen richt de romp zich op, waardoor ook het hoofd boven water komt = moment van inademen.



Sleutelementen SCHOOLSLAG op vervolmakingsniveau (VZF, 2016)

- Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal aan het wateroppervlak met een neutrale hoofdpositie**
- De hielen worden naar het zitvlak gebracht, waarbij de benen worden gebogen**
 - Met eerst een buiging in de knie
 - En vervolgens een zo laag mogelijke minimale heupbuiging
- Na de terugvoerbeweging worden de voeten gehoekt en wordt er een schroevende beweging uitgevoerd**
 - De beweging eindigt met gestrekte gesloten benen en gehoekte gesupineerde voeten
- De armen worden gestrekt gespreid tot net voorbij schouderbreedte en worden dan zo snel mogelijk in een stuwende positie met hoge elleboog gebracht. Vervolgens worden de onderarmen vóór de borst samengebracht en versneld aan het wateroppervlak teruggevoerd**
 - Het stuwende gedeelte wordt versneld uitgevoerd
 - Tijdens de binnenwaartse actie van de armen is er een rotatie zuiver rond de breedte-as
- Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water**

INITIATOR

INSTRUCTEUR



Genormeerde zwemslagen

25
m

Rugslag

1. Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

Crawl

1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water
5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

Schoolslag

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water
2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd
3. De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten
4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd
5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

Meer info? Kijk op www.zwembrevetten.be

•25 meter•



Naam:

.....

Voornaam:

.....

Geboortedatum:

.....

School - Club - Organisatie:

.....

Afgelegd in het zwembad:

.....

Datum:

.....

Afgenomen door:

.....



Genormeerde zwemslagen

INITIATOR



FRED BREVET
Het echte zwembrevet

HOME ZWEMBREVETTEN LEERLIJN ZWEMMEN FAQ NIEUWS PARTNERS CONTACT

Waterzwemmen - Leren Overleven - Leren veilig zwemmen - **Afstandszwemmen** - Waternetelig - Buitend zwemmen - Baandzwemmen

voor leraren en zwembaden

AFSTANDSZWEMMEN

Hier splitsen we de brevetten op in een reeks van 25 meter tot 800 meter met een officiële zwemslag, en een reeks van 1000 en 1500 meter met de focus op de afstand.

In het eerste deel zwem je een afstand met een officiële zwemslag: rugcrawl, borstcrawl of schoolslag. Op elk brevet vind je de sleutelementen opgesteld door de Vlaamse Zwemfederatie die vereist zijn voor de goede uitvoering van een zwemslag. Zo leg je een afstand naar keuze af (25m, 50m, 100m, 200m, 400m en 800m). Voor wie alle zwemslagen beheerst, is er nu ook een brevet voor 100 meter wisselslag. Wil je zelf met de richtlijnen aan de slag, dan vind je alle info [hier](#).

Het tweede deel van de afstandsbrevetten focust op de lange afstanden die je in verschillende zwemslagen kan afleggen.

Sleutelementen zwemstijlen - opgesteld door Zwemfed

Rugslag

1. Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

Crawl

1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water
5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

25
m

Rugslag

1. Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

Crawl

1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water
5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

Schoolslag

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water
2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd
3. De benen worden geploid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten
4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd
5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

Meer info? Kijk op www.zwembrevetten.be



Genormeerde zwemslagen



INITIATOR

Genormeerde zwemslagen



INITIATOR

Genormeerde zwemslagen



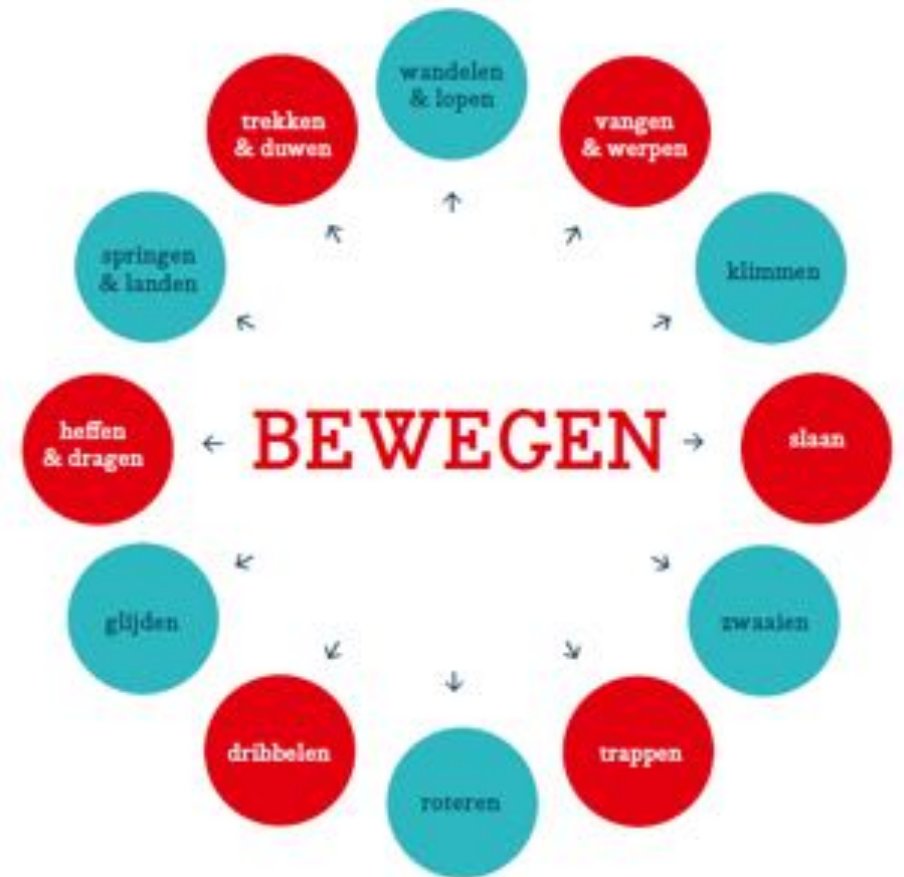
INITIATOR



Multimove in en rond het water



- Bewegingsprogramma voor 3-8 jarigen
- Gevarieerd en breed bewegen
 - 12 motorische basisvaardigheden
- Evidence-based
- Methodiek
 - Veel ervaring opdoen: herhaling, voldoende lang laten proberen en experimenteren
 - Geen bepaalde leerlijn
 - Geen specifieke opbouw
 - Lesgever: beperkt ingrijpen, vrijheid geven, afwisseling voorzien
- Introductievak sinds 2016 in de Initiatoropleiding > 2019 verfilmd > vanaf 2022 aangeboden als e-course



Multimove in en rond het water



Multimove gaat uit van 12 fundamentele bewegingsvaardigheden. Het is de bedoeling dat kinderen elk van deze vaardigheden regelmatig

Multimove in en rond het water





Multi Skillz for Swim®



- ✓ Breedmotorisch
 - ✓ Impliciet leren = leren door te doen, zonder bewuste aanwijzingen
 - ✓ Hoge actieve leertijd/lestijd
 - ✓ Hoog fungehalte
-
- 5-10 jaar, 3 leeftijdsgroepen
 - Complementair met de gekende leerlijnen
 - Als opwarming, intermezzo of slot
 - Gelijktijdig of afwisselend
 - Kleine groepen (5-10 kids)



Multi Skillz for Swim®



GLIJDEN & EVENWICHT

- Stroomlijnen
- Evenwicht
- In & Uit doorbreken



BEENSTUWING & -REMMING

- Gehoekte voetstuwung
- Gestrekte voetstuwung



ARMSTUWING & -REMMING

- Schoolslag
- Crawl & vlinderslag
- Rugslag



ROTATIE & AFSTOOT

- Afstoten & overgang
- Lengteas-rotatie
- Breedteas-rotatie



Multi Skillz for Swim®



		per video				
BLAUW	RICHTLEEF TIJD 5 & 6 JARIGEN	VARIANT	1	2	3	4
ROOD	RICHTLEEF TIJD 6 TOT 8 JARIGEN	VARIANT	1	2	3	4
ORANJE	RICHTLEEF TIJD 8 TOT 10 JARIGEN	VARIANT	1	2	3	4



Multi Skillz for Swim®



Multi Skillz for Swim®

- Aanvullende lesvoorbereidingen/steekkaarten dit voorjaar beschikbaar



GLIJDEN & EVENWICHT (G&E)

5-6 STROOMLIJNEN

WATERKOEKOEK

MATERIAAL
grote mat - 2 balletjes (geel/rood) - 2 ringen - 2 drijvende hoepels (geel/rood) - emmer

3.0 Gele en rode hoepel

3.1 Gele en rode hoepel

3.2 Gele en rode hoepel

3.3 Gele en rode hoepel

1.0 Emmer

1.1 Emmer

1.2 Emmer

1.3 Emmer

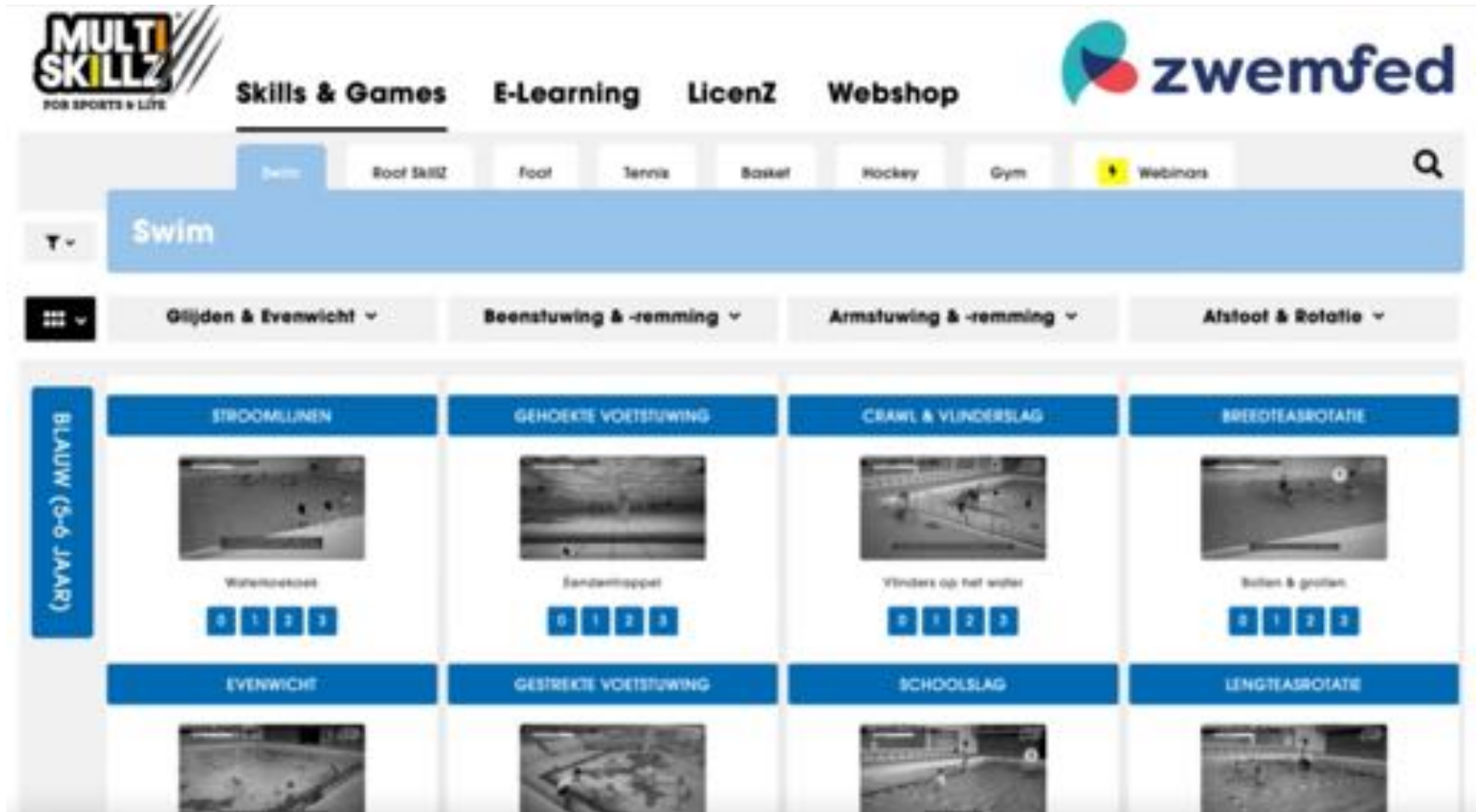
2.0 Ringen, geel en rood balletje

2.1 Ringen, geel en rood balletje

2.2 Ringen, geel en rood balletje

2.3 Ringen, geel en rood balletje

Multi Skillz for Swim®



The screenshot shows the website interface for Multi Skillz for Swim. At the top left is the 'MULTISKILLZ FOR SPORTS & LIFE' logo. To its right are navigation links: 'Skills & Games', 'E-Learning', 'LicenZ', and 'Webshop'. On the far right is the 'zwemfed' logo. Below these is a horizontal menu with tabs for 'Swim', 'Roef SkillZ', 'Foot', 'Tennis', 'Basket', 'Hockey', 'Gym', and 'Webinars'. A search icon is on the right. The main content area is titled 'Swim' and features a grid of skill cards. A vertical sidebar on the left indicates the age group 'BLAUW (5-6 JAAR)'. The grid contains eight cards, each with a title, a video thumbnail, a description, and a progress indicator (0, 1, 2, 3). The cards are: 'STROOMLINIEN' (Waterkroost), 'GEOHOEKTE VOETSTUWING' (Sandemoppel), 'CRAWL & VLINDERSLAG' (Vlinders op het water), 'BREEDTEASROTATE' (Buiten & grollen), 'EVENWICHT', 'GESTREKTE VOETSTUWING', 'SCHOOLSLAG', and 'LENGTEASROTATE'. A small logo is visible in the bottom right corner of the page.

Leren zwemmen 2.0 (2021)



<https://www.zwemfed.be/nieuw-leren-zwemmen-praktische-leidraad>



leren zwemmen

LEREN ZWEMMEN is een gebruiksvriendelijk hulpmiddel om elk kind watergewend, waterveilig en zwemvaardig te maken.

LEREN ZWEMMEN bundelt in 5 lessenreeksen ruim 50 gedetailleerde **lesvoorbereidingen** en **waterbestendige lesfiches** boordevol praktische oefenstof en tips.









De lessenreeksen zijn de ideale voorbereiding op de ISB zwembrevetten (ISB, 2021) en zijn gebaseerd op de methodiek uit de opleiding Initiator Zwemmen (Vlaamse Trainersschool, 2021) en de Antwerpse Zwemschool (Vlaamse Zwemfederatie, 2021).

Kortom, een handige en onontbeerlijke leidraad voor elke zwemlesgever in Vlaanderen.



Leren zwemmen 2.0 (2021)

FOCUS (ISB-BREVET) EN LEEFTIJDGROEP PER LESSENREEKS

Reeks	Voor wie?	Focus (ISB-brevet)	Alternatieven
1. Waterwennen	3-6j.		
2. Leren Overleven	5-8j.		
3. Veilig Zwemmen rugslag	5-8j.		
4. Veilig Zwemmen crawl	5-8j.		
5. Veilig Zwemmen schoolslag	6-8j.		

Reeks	Hoofddoelstellingen
1. Waterwennen 	<ul style="list-style-type: none"> Te water gaan Overwinnen waterangst Aanvoelen waterweerstand Opwaartse druk en evenwicht Aquatisch ademen Stuwen benen Stuwen armen
2. Leren Overleven 	<ul style="list-style-type: none"> Te water gaan Drijven Stroomlijnen Oriëntatie in/onder water Stuwen benen Stuwen armen Rotaties en evenwicht
3. Veilig Zwemmen rugslag 	<ul style="list-style-type: none"> Stuwen benen rugslag Stuwen armen rugslag Coördinatie rugslag Rotaties Basis startduik
4. Veilig Zwemmen crawl 	<ul style="list-style-type: none"> Stuwen benen crawl Stuwen armen crawl Aquatische ademhaling crawl Coördinatie crawl Basis startduik Basis tuimelkeerpunt
5. Veilig Zwemmen schoolslag 	<ul style="list-style-type: none"> Stuwen benen schoolslag Stuwen armen schoolslag Aquatische ademhaling schoolslag Coördinatie schoolslag Basis keerpunt schoolslag Basis reddingstechnieken

Leren zwemmen 2.0 (2021)



Verfilmen Leren zwemmen 2.0



Lesvoorbereiding en lesfiche

les 1 Overwinnen waterangst • Te water gaan

10 Kennismaking
Routine aanleren
Vertrouwen
Hygiëne

1. Als een 'treintje' van de kleedkamer naar de toiletten en douches

2. Elk kind neemt de noodle met de rechterhand vast

3. Door het voetbad gaan
• Regelmatig holt houden voor kennismaking zwembadomgeving

4. Noodles
Connector

5. Beluister hier het douches

6. Eén voor één de tenen en voeten, vingers en armen nat maken in de douches. Daarna de rug, de buik en het hoofd

7. Lesgever begeleidt het kind met de ledematen onder de waterstraal
→ Lesgever geeft aan welke ledematen onder de waterstraal mogen

8. Alle ledematen onder de waterstraal en zingen

9. Alle delen van het lichaam nat maken

10. Bij mijn teenjes worden nat, ook mijn vingers, zo gaat dat Water hier, water daar, boven, onder en 't is klaar!

11. Al stappend speelmateriaal verzamelen

12. Sorteren materiaal per kleur of soort
• 1 voorwerp per beurt ophalen
• Voorwerpen plaatsen in de waterstraal van de douche

13. Zittend op trap een bekertje met water uitgieten over het hoofd

14. Water uitgieten over ledematen
• Water uitgieten over oren, neus, ogen...
• Ogen open houden

15. Niet lopen
• Emmer staat op de kade of in het ondiep water

16. Vanop kade een bekertje water halen aan trapjes en hiermee de emmer vullen

17. Met hulp van de lesgever
• Ander materiaal: spons, gletsers... gebruiken
• Wobdiepte variëren

18. Vanuit stand de trap afdaalen, rondwandelen en terugkeren

19. Met behulp van de lesgever
• Per 2 hand in hand
• Treintje en lesgever volgen (alle richtingen)

20. Maximaal tot okseldiepte

zwemfed

les 1 Overwinnen waterangst • Te water gaan

10 Eén voor één de tenen en voeten, vingers en armen nat maken in de douches
• Lesgever geeft aan welke ledematen onder de waterstraal mogen

15 Al stappend speelmateriaal verzamelen

15 Zittend op trap een bekertje met water uitgieten over het hoofd
• Water uitgieten over oren, neus, ogen...

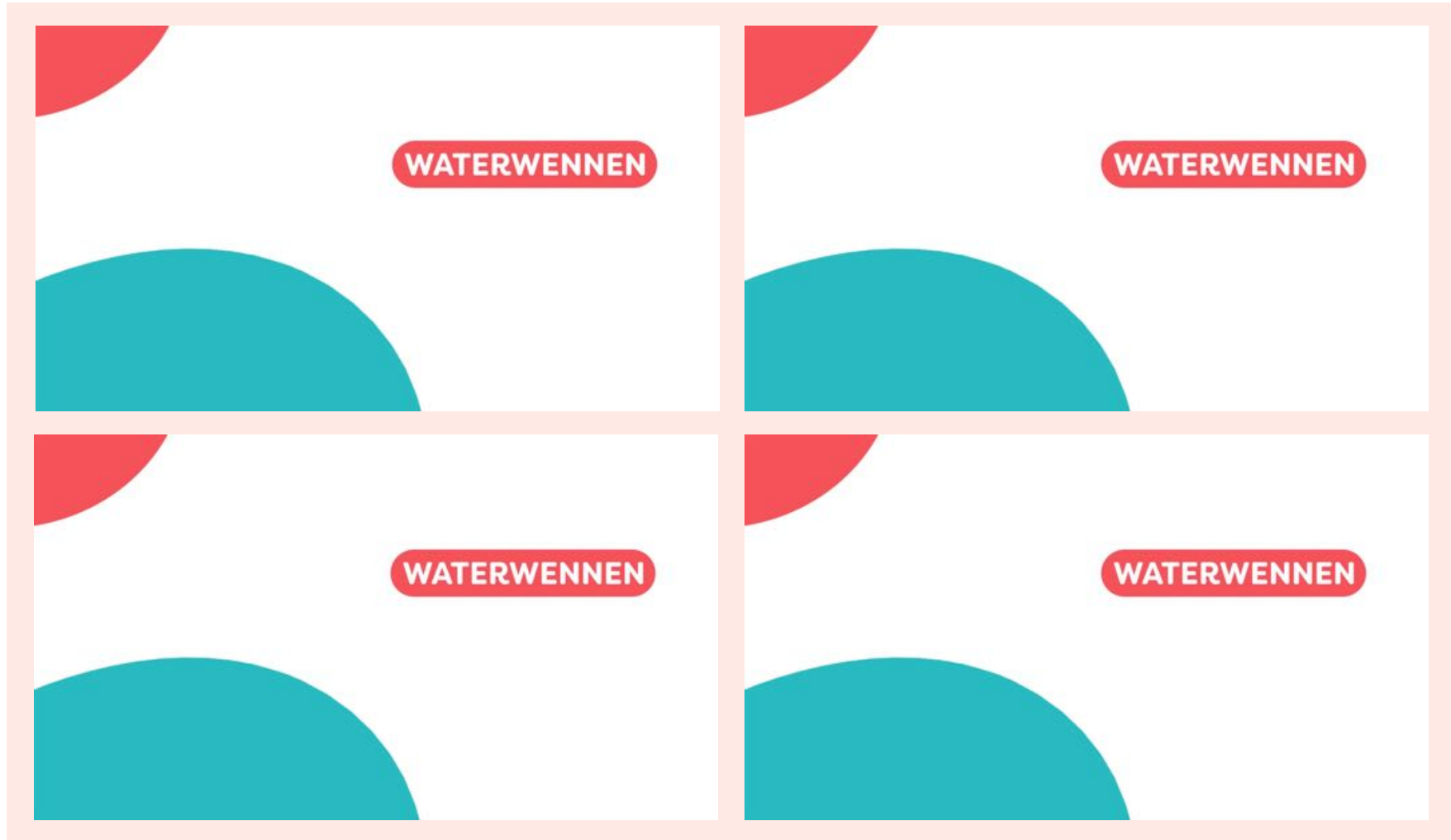
15 Vanop kade een bekertje water halen aan trapjes en emmer vullen
• Wobdiepte variëren

15 Vanuit stand de trap afdaalen, rondwandelen en terugkeren

zwemfed



Videoclips Waterwennen



Lesvoorbereiding en lesfiche

les 1 Te water gaan • Drijven • Oriëntatie in/onder water

<p>5 Kennismaking Routine oefenen Hygiëne Verplaatsingen in het water</p>	<p>1. In groep van de kleedkamer naar de toiletten, de douches en het instructiebad</p> <p>2. Verplaatsen in het water naar overkant met beker op plank</p>	<p>Met beker water over het hoofd gieten</p> <p>Verplaatsen zonder materiaal</p> <p>No verplaatsing emmer vullen</p> <p>Meerdere bekertjes op de plank</p>	<p>- Alle lichaamsdelen nat maken</p> <p>- Knippen met de ogen, niet wrijven</p>	<p>Bekertjes</p> <p>Plank</p> <p>Emmer</p>
<p>10 Oriëntatie onder water Hoofd volledig onderdompelen Pijlvoorn</p>	<p>1. Met het hoofd onder water gaan en het plankje opduwen</p> <p>2. Vanuit stand de bodem tikken en een streksprong maken</p>	<p>In een drijvende hoopje boven water komen</p> <p>Varierende grootte voorwerp (kleiner)</p> <p>Een voorwerp van de bodem oppikken en dan plankje opduwen</p> <p>Uitvoering met armen naast het lichaam</p> <p>Varierende diepte</p> <p>Het opgepikte voorwerp in de lucht steken bij het opspringen</p>	<p>- Rimp rechtop houden</p> <p>- Hoofd tussen de armen houden</p> <p>- Handen op elkaar tot pijlvoorn</p>	<p>Bekertjes</p> <p>Plank</p> <p>Emmer</p>
<p>25 Horizontaal drijven Leren ontspannen in het water</p>	<p>1. In ruglig drijven als een ster met hulp</p>	<p>De zwembadrand vasthouden</p> <p>Beide armen steunend op een plank</p> <p>Uitvoering met voorwerp op de buik</p> <p>Zonder hulpmiddel uitvoeren</p>	<p>- Armen en benen spreiden</p> <p>- Hoofd neutraal en naar boven kijken</p> <p>- Horizontale ligging</p>	<p>Plankje</p> <p>Voorwerp</p>

les 1 Te water gaan • Drijven • Oriëntatie in/onder water

15 Verplaatsen in het water naar overkant met beker op plank
Na verplaatsing emmer vullen

10 Met het hoofd onder water gaan en plankje opduwen
Een voorwerp van de bodem oppikken en dan plankje opduwen

25 In ruglig drijven als een ster met hulp
Beide armen steunend op een plank
Uitvoering met voorwerp op de buik

leren overleven

zwemFed



Videoclips Leren Overleven











Leren zwemmen Online module



Kies een lessenreeks of les Zoek op onderwerp

WATERWENNEN

Les 1

 <p>Treintje naar douche</p>	 <p>Douchefied</p>	 <p>Al stappend speelgoed verzamelen</p>	 <p>Zittend op trap bekertje uitgieten</p>
 <p>Emmer vullen met bekertjes water</p>	 <p>Zittend op de trap piano spelen</p>	 <p>Zittend op de trap golfen maken</p>	 <p>Op trap ballen blazen met rietje</p>



leren zwemmen

praktische
leidraad





Zwemfed bijscholingsaanbod

€ 350*

Onderwerp	Een woordje uitleg
<i>Multimove in en rond het water</i>	Deze workshop richt zich tot lesgevers en begeleiders van kinderen tussen 3 en 8 jaar. Het MultiMove concept gaat uit van het belang van een brede motorische ontwikkeling met aandacht voor 12 fundamentele bewegingsvaardigheden. De MultiMove oefenstof is eenvoudig en nagenoeg overal toepasbaar, ook in en rond het zwembad. Tijdens deze workshop licht de lesgever toe hoe je als zwemclub het MultiMove concept kan implementeren en integreren in de zwemschoolwerking.
<i>MultiSkillZ for Swim</i>	Deze workshop richt zich tot lesgevers van kinderen tussen 5 en 10 jaar alsook tot zwemschoolverantwoordelijken. MultiSkillZ for Swim is een unieke methode die kinderen de kans geeft om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen in het water, zonder dat ze dit als een les of training beschouwen. Het is een vernieuwende manier van leren bewegen met oog voor de totaalontwikkeling van kinderen met een hoog fungehalte, die in de bestaande zwemschool kan worden geïntegreerd.
<i>Aan de slag met 'Leren Zwemmen: praktische leidraad (editie 2021)'</i>	Deze workshop richt zich tot lesgevers van kinderen tussen 3 en 8 jaar alsook tot zwemschoolverantwoordelijken en clubbestuurders. De workshop behandelt het praktisch gebruik van de leidraad Leren Zwemmen (zwemfed, 2021), ons gebruiksvriendelijk hulpmiddel vol lesvoorbereidingen en inspiratie om elk kind watergewend, waterveilig en zwemvaardig te maken. Na een theoretische introductie en hands-on kennismaking met het product wordt dieper ingegaan op hoe de leidraad in verschillende settings kan worden gebruikt.



Q&A

- Didactisch materiaal beschikbaar (integratie PPT's / leerpad / ELO / ...)
- Aankoop boek / gebruik digitale module
 - Boek + fiches + digitale module = €64,95
 - Online/individueel
 - 10+1
 - Grotere aantallen: overeenkomst
- MS for Swim[®]
 - Enkel voor leden (= 25€ individueel lidmaatschap) icm lesgevers-/trainerskwalificatie = GRATIS



Dankwoord

Teamwork

Work performed
combined effort
organized cooperation
working together or a
to achieve better res

