

SCHOOLZWEMMEN IN ZWEMBAD DILKOM

Sinds enkele jaren wordt het schoolzwemmen in Dilkom op een aparte manier georganiseerd. Dankzij de positieve samenwerking met de Dilbeekse scholen en de ondersteuning van de gemeente, krijgen de Dilbeekse kinderen zwemonderwijs zoals het (bijna) nergens anders bestaat.

Het **zwemsysteem** is een uniek gegeven in Vlaanderen. Dankzij de gerichte aanpak, leren de kinderen snel **technisch correct zwemmen** en leren ze zich **uit moeilijke situaties te redden**.

Het zwemsysteem:

- In dit systeem krijgen de kinderen geen les per klas maar worden verschillende klassen samengenomen en verdeeld over niveaugroepen. Zo krijgt elk kind, onafhankelijk van zijn leeftijd, zwemonderwijs op zijn niveau (zie 'structuur van het schoolzwemmen').
- Elke niveaugroep krijgt les van een gediplomeerde en gespecialiseerde zwemjuf/-meester die bovendien ook redder is.

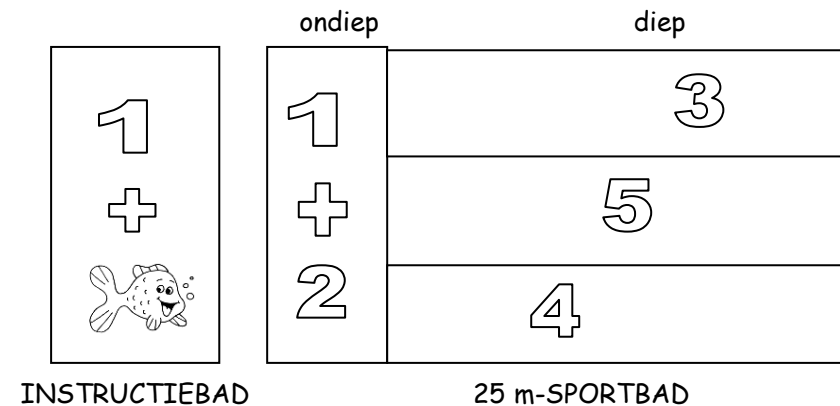
Technisch correct zwemmen: leren zwemmen vraagt een bijzondere techniek en coördinatie van armen, benen en ademhaling. Hoe beter je techniek, hoe 'gemakkelijker' het wordt. Van bij de start een correcte techniek aanleren is dus uiterst belangrijk.

- Bij het schoolzwemmen leert elk kind stapsgewijs de verschillende zwemtechnieken aan : schoolslag, crawl en rugcrawl.
- Ook een eenvoudige startduik en een keerpunt horen tot het pakket.

Zich uit moeilijke situaties leren redden: water is een bron van genot en plezier, maar het kan ook uiterst gevaarlijk zijn. Zowel bij het beoefenen van watersporten als bij een dagje vakantie aan zee kunnen er zich onverwachts gevaarlijke situaties voordoen. In het schoolzwemmen leert elk kind stapsgewijs al het nodige om zich uit moeilijke situaties te redden:

- Van een hoogte in het water springen
- Onder water zwemmen
- Ter plaatse blijven zwemmen/drijven
- Met kleren zwemmen/drijven
- Een bepaalde afstand zwemmend overbruggen

STRUCTUUR VAN HET SCHOOLZWEMMEN



Elk kind doorloopt **zes niveaugroepen** (niet-leeftijdsgebonden) met elk hun specifieke doelstellingen. Elke groep wordt gekenmerkt door een gekleurde badmuts:

Visje =wit 1=groen 2=geel 3=oranje 4=rood 5=blauw.

De visjes en niveau 1 oefenen voornamelijk in het instructiebad. Niveau 2 zwemt in het ondiepe gedeelte van het sportbad en maakt af en toe een uitstapje naar het diepe gedeelte. De zwemmers van de groepen 3, 4 en 5 krijgen les in het diepe gedeelte.

Regelmatig wordt de vooruitgang geëvalueerd. De resultaten van deze evaluatie staan vermeld in het **zwemrapportje** dat 2x per jaar naar huis wordt meegegeven (bij de klassen die wekelijks zwemmen).

Wanneer alle doelstellingen van een niveau bereikt zijn, beslist de lesgever wanneer een kind kan overgaan naar de volgende niveaugroep. Hierbij is niet het aantal lengtes dat een kind kan zwemmen belangrijk, maar **is de techniek doorslaggevend**.

Worden er moeilijkheden vastgesteld, dan kan onze extra zwemjuf ingeschakeld worden. Zij begeleidt de kinderen individueel of in kleine groepen om zo snel mogelijk terug te kunnen aansluiten bij de niveaugroepen.

Hierna volgt een overzicht van wat de kinderen leren in de verschillende niveaugroepen:

WAT LEER JE PER NIVEAU ?

VISJE: WATERGEWENNING

Hier ontdek je dat het water een veilige omgeving is en je leert er rustig in en uit te ademen. Je leert spelenderwijs drijven, pijlen en springen. Als je er klaar voor bent maak je het eerste uitstapje naar het sportbad.

NIVEAU 1: BASIS SCHOOLSLAG

Eenmaal dat het water een goede vriend is, leer je drijven op je buik en rug. Je komt al gauw tot het besef dat je door middel van bepaalde bewegingen van armen en benen vooruit geraakt in het water. Wanneer je zowel de armbeweging, de beenbeweging als de ademhaling van schoolslag meester bent, ben je klaar voor niveau 2.

NIVEAU 2: een breedte CORRECTE SCHOOLSLAG en BASIS CRAWL

Hier leer je schoolslag zwemmen met een correcte beenbeweging, armbeweging en ademhaling. Je zal wat moeten oefenen maar na een tijdje kan je deze correcte schoolslag minimum een breedte volhouden. Ook Crawl lukt al een beetje. Vermits je ondertussen ook al hebt leren springen en zwemmen in het diepe gedeelte, ben je klaar voor niveau 3.

NIVEAU 3: een PERFECTE SCHOOLSLAG, GOEDE CRAWL en BASIS RUGCRAWL.

De beenbeweging, armbeweging en ademhaling van schoolslag worden grondig geoefend. Bovendien leer je steeds beter crawl zwemmen. Ook de basis van rugcrawl wordt aangeleerd. Je oefent op uithouding, je leert watertrappen en duiken. Je bent klaar voor de volgende stap.

NIVEAU 4: naar 3 CORRECTE ZWEMSTIJLEN

Je wordt stilaan een betere zwemmer. Schoolslag kan je al perfect, ook crawl wordt met de nodige oefening stilaan beter. Je traint uithouding en kracht om met een perfecte techniek langere afstanden te kunnen afleggen.

Door je goede techniek kan je nu ook al langer watertrappen en snorkelen. Met voldoende oefening zwem je nu zowel schoolslag, crawl als rugcrawl op een correcte wijze. Je kan nu naar het volgende niveau.

NIVEAU 5: ZWEMVERVOLMAKING en INITIATIE REDDEND ZWEMMEN

Nu komt het er vooral op aan de kleine technische foutjes verder weg te werken. Deze vervolmaking zal je helpen om lange afstanden af te leggen, zowel in schoolslag als in crawl. Ook andere zwemvaardigheden zoals eendenduijk, pop vervoeren, reddingstechnieken, met kleren zwemmen en startduiken komen hier aan bod.

SCHOOLZWEMMEN



INFOBROCHURE

2011 - 2012

Beeldhouwkunstlaan z/n , 1700 Dilbeek