

Beste Ouder,



Afgelopen seizoen hebben 3 medewerkers van onze club het diploma 'Initiator-Zwemmen' behaald. Vanaf dit seizoen zullen we de 'nieuwe leerlijn zwemmen' hanteren bij het zwemonderricht.

Is alles nu anders? Nee, maar er is wel een grote verbetering. Vroeger lag bij de zwemlessen de nadruk veelal op het overbruggen van 25 meter in bijvoorbeeld schoolslag.

Voortaan moeten kinderen zich eerst en vooral leren beredderen, ook in diep water. De eerste focus is leren 'veilig' zwemmen, en dat begint bij 'waterwennen' en 'leren overleven'. Ten slotte wordt een waterveiligheidstest (ORKA) van 50 meter afgenomen die de vaardigheden van de zwemmertjes in het water test. Dit is een gecombineerde zwemproef waarbij K.Z.V. zich heeft voorgenomen dat de 10m die in buiklig moet worden overbrugd, in schoolslag moet worden uitgevoerd in de plaats van hondjesslag, met in- en uitademen boven en onder water.

Pas na het behalen van het Orka-brevet zullen de officiële zwemslagen zoals schoolslag, rugcrawl, crawl en dolfijn/vlinderslag worden aangeleerd en de techniek meer en meer worden verfijnd.

Aan dit 'nieuwe' zwemonderricht is een nieuwe brevettenreeks gekoppeld. Meer informatie kan u vinden op WWW.FREDBREVET.BE.

Het onderricht verloopt in 3 fasen :

- **FASE 1: WATERWENNEN**

Watervrees wegwerken en de omgeving van het water leren kennen, doen we tijdens het waterwennen met onze vriendjes de waterdieren:

Eendje, Zeepaardje, Pinguïn.

- **FASE 2: LEREN OVERLEVEN**

Dan leren we ons verplaatsen in het water en ons evenwicht behouden - hondjesslag mag.

Zeehond, Waterschildpad en dolfijn.

- **FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN**

Nu komen we aan het moeilijkere werk met gecombineerde zwemproeven leren we afstanden overbruggen en waterveiliger worden.

Otter, Haai en

Orka: Je moet dan 50 meter kunnen zwemmen in plaats van 25m, want met zwemmen in zee haal je maar een fractie van de afstand die je in een zwembad kan afleggen. Voorts wordt alles in de proef gestopt wat je in een overlevingssituatie nodig zal hebben. Wanneer je in het water valt bijvoorbeeld moet je je kunnen draaien zonder de kant te raken om terug te kunnen zwemmen, je moet tussendoor kunnen drijven op je rug wanneer je in

ademnood raakt, je moet met het aangezicht in het water kunnen zwemmen, dan wordt je minder snel moe, enz.

Vanaf dit schooljaar is voor het basisonderwijs, het behalen van het ORKA-brevet eveneens opgenomen in de eindtermen.

De Indeling van de niveaugroepen

De overgang van het oude naar het nieuwe systeem betekent voor onze club een grote uitdaging, maar ik vertrouw er op dat we dit naar behoren zullen volbrengen. Misschien zal er organisatorisch nog wat moeten gesleuteld worden. Wellicht zijn er ook kindjes in het diep bad die wel een 25m brevet hebben behaald, maar nog niet over alle vaardigheden van het ORKA-brevet beschikken. Het kan dus gebeuren dat een zwemmertje tijdelijk naar de vorige zwemgroep zal worden verplaatst, om te oefenen tot hij of zij over alle vaardigheden beschikt. Wij voorzien dit seizoen 2 instapmomenten. Een eerste bij aanvang van het seizoen en een tweede halverwege het seizoen (februari). Er zal dan ook brevetzwemmen worden georganiseerd.

- **Groep 'Waterwennen'**

Onze waterwenners zwemmen vooraan in het kikkerbad. Juf Catherine zal samen met de andere lesgevers de vaardigheden van het brevet eendje tot en met het brevet zeehond aanleren.

- **Groep 'Veilig zwemmen'**

Meester Robin zal samen met de andere lesgevers de vaardigheden van brevet 'waterschildpad' tot en met 'Otter zwembadveilig 12m' aanleren. Er zal eveneens schoolslag met aquatische ademhaling worden aangeleerd om de 6m in buiklig te overbruggen van het Otter-brevet. Er wordt deels achteraan in het kikkerbad geoefend en deels in het diep bad.

- **Baan 1**

Juf Evy zal de kinderen voorbereiden voor het behalen van het brevet 'ORKA zwembadveilig 50m'. Daarna zullen de kinderen voldoende basis hebben om de officiële zwemslagen met startduik aan te leren. Te beginnen met schoolslag (25m) in baan 1.

- **Baan 4**

Hier wordt de techniek van schoolslag bijgeschaafd en de rugcrawl-techniek met startduik en keerpunt aangeleerd. Ook wordt het uithoudingsvermogen getraind en de afstanden geleidelijk aan opgevoerd. Het uiteindelijke doel is het behalen van het afstands-brevet '200m Rugcrawl'. De lessen staan onder leiding van Juf Anja.

- **Baan 3**

Aanleren Borstcrawl met startduik en keerpunten (o.a. tuimelen). De techniek van alle zwemslagen behalve dolfijn/vlinderslag zal worden verfijnd. Het uiteindelijke doel is het behalen van de afstands-brevetten 400m Crawl en 400m Rugcrawl. Er zal streng worden toegekeken op de goede uitvoering van de zwemslag zoals omschreven op het zwembrevet. De lessen worden gegeven door Tony en/of Ron.

- **Baan 2**

Eric zal onze jongeren verder vervolmaken. Er wordt gefocust op langere afstanden. Er zal zowel op techniekverbetering worden getraind als op uithoudingsvermogen. Tevens wordt dolfijn/vlinderslag en reddingstechnieken aangeleerd.

We wensen onze zwemmers veel zwemplezier en alvast succes met het behalen van hun zwembrevet.

Namens bestuur en trainers ' De Kalmthoutse Zwemvrienden' vzw.