

Inhoudstafel

Inleiding	pg. 3
Spelen in het water	
1. Ideeën uit de lokale programma's	
Koksijde - Oostende	pg. 4
Maldegem - Temse - Ieper - Waregem - Kortrijk	pg. 5
Roeselaar - Londerzeel- Izegem – Aartselaar - Temse	pg. 6
2. Kleine speelvormen	
2.1 Kantspringen	pg. 10
2.2 Treintjezwemmen	pg. 10
2.3 Parelduiken	pg. 10
2.4 Gedenkteken	pg. 10
2.5 Estafette	pg. 10
2.6 Eilandbouwen	pg. 12
2.7 Waterdans	pg. 12
2.9 Plankhangen	pg. 12
2.10 Onderwaterduiken	pg. 12
2.11 Voor paal staan	pg. 12
2.12 Doelschieten	pg. 13
2.13 Munten duiken	pg. 13
2.14 Hoogspringen	pg. 13
2.15 Koppelwedstrijd	pg. 13
2.16 Tikspelen	pg. 14
2.17 Stoeispelen	pg. 15
2.18 Overzicht materiaal	pg. 16
2.19 Watertrappen	pg. 17
2.20 Zwemvarianties	pg. 17
2.21 Werpen en vangen	pg. 17
2.22 Miniwaterpolo	pg. 17
2.23 Waterbasketbal	pg. 17
2.24 Bandenpolo	pg. 17
2.25 Waterrugby	pg. 18
3. Grote spelen	
3.1 Levend Ganzenbord	pg. 18
3.2 Smokkelspel	pg. 18
3.3 Cluedo	pg. 19
3.4 Waslijntornooi	pg. 19
3.5 Spelletjesmiddag	pg. 19
3.6 Natte speeltuin	pg. 20
4. Activiteiten voor 15 tot 18 jarigen	
4.1 Kennismakingsactiviteit	pg. 20
4.2 Snorkelen	pg. 20
4.3 Springvormen	pg. 21
4.4 Weerstandsvormen	pg. 21
4.5 Baltechnieken/Kunstzwemmen	pg. 21
4.6 Drenkeling redden	pg. 21
4.7 Krachtcircuit	pg. 22
4.8 Nostalgiezwemmen	pg. 22

4.9 Afstandszwemmen	pg. 22
4.10 Circuittraining	pg. 23
5. Variaties voor waterpolo	
Inleiding	pg. 23
Oefeningen	pg. 23
Opbouw tot miniwaterpolospel	pg. 24
6. Oefeningen voor aquajogging	
6.1 Inleiding	pg. 26
6.2 Voorbereidende fase	pg. 26
6.3 Globale bewegingen	pg. 27
6.4 Aquajogging	pg. 27
6.5 Voorbeeld van een lesopbouw aquajogging	pg. 27
7. Tips voor een goede begeleiding bij babyzwemmen	
7.1 Inleiding	pg. 28
7.2 Spel- en bewegingsvormen	pg. 29
8. Tips bij seniorenzwemmen	
8.1 Inleiding	pg. 30
8.2 Oefeningen	pg. 30
8.3 Bewegen op muziek	pg. 31

Spelen in het water en op het droge

9. Activiteiten voor 7 tot 15 jarigen	
9.1 Algemeen	pg. 32
9.2 Zwembad	pg. 33
9.3 Sporthal	pg. 35
9.4 Scoresysteem	pg. 36
9.5 Speurtocht	pg. 37
9.6 Sfeermakers	pg. 40

Spelen op het droge en in open ruimte

10. Grote groepsspelen voor 12 jarigen op het droge	
10.1 Ruwe spelen	pg. 41
10.2 Eenvoudige spelen	pg. 43
10.3 Complexe spelen	pg. 47

Promotie

11. Lokale publiciteit	
11.1 Deadline	pg. 52
11.2 Persbericht	pg. 52
11.3 Betrokkenheid omgeving	pg. 52
11.4 Prominente deelnemers	pg. 53
11.5 Directe benadering doelgroepen	pg. 53
11.6 Planning	pg. 53
11.7 Tips	pg. 54

Referenties	pg. 55
--------------------	--------

Literatuur	pg. 55
-------------------	--------

Inleiding

U heeft het Activiteitenboek Vlaamse Zwemweek in handen, boordenvol tips en ideeën bruikbaar bij de organisatie van uw zwempromotieweek.

De bedoeling is dat dit document leeft, dat er elk jaar aanvullingen bijkomen, nieuwe ideeën, opmerkingen of ervaringen in worden opgenomen. Hiertoe doen wij alvast een beroep op u ! Bezorg ons uw nieuwste activiteiten en tips. Zo trachten wij tot een volwaardige Vlaamse Zwemweek – inventaris te komen die een bron van inspiratie kan zijn voor elke organisator.

De publicatie is ruim opgevat, alle mogelijke en onmogelijke ideeën komen aan bod: activiteiten uit de lokale programma's, allerlei speelvormen, gecombineerde spelen als Levend Ganzenbord, Smokkelspel en Cluedo. De spelen werden onderverdeeld in drie groepen: spelen in het water, spelen op het droge en spelen in open ruimte. Waar mogelijk zijn de spelen ook per leeftijdscategorie gegroepeerd.

Activiteiten op het droge kunnen ook deel uitmaken van een totaalprogramma van de zwemweek: speurtochten, ideaal voor de leeftijdsgroep 7-15 jarigen of grote groepsspelen voor 12 jarigen op het droge als het Kartel Handelsspel, Eiermep of Scharenspeel.

Tenslotte vonden wij het belangrijk om even stil te staan bij mogelijke sfeermakers, promotie voeren en lokale publiciteit.

Wij hopen dat u inspiratie mag vinden in dit naslagwerk bij het organiseren van de Vlaamse Zwemweek en wensen u alvast heel veel succes toe!

1. Ideeën uit de lokale programma's

Op basis van een aantal ingezonden lokale programma's, vindt u hieronder een overzicht van mogelijke Vlaamse Zwemweek-activiteiten die in het verleden reeds werden georganiseerd..

Koksijde

- **Dierenplezier met opblaasbare structuren**

verhuurfirma's:

Primusz (lid ISB)
Hoek 76
2850 Boom
tel. 03/877.00.99
fax 03/877.00.99

Boing
tel. 0800 74195
tel. Uk 0044 0 117 955 5544
website: www.boing.co.uk
Email: sales@boing.co.uk

- **Zwemfeest voor de 55+ers met koffietafel en attracties** zoals de **Houdini ontsnappingstruc**: een redder wordt vastgeketend en in het water geduwd. De redder bevrijdt zich onder water en stapt ongeschonden uit het bad. Spectaculaire attractie, in samenwerking met de duikclub.
- **Suisbuis**: gedurende een beperkte tijd (vb 1 uur) mag men met opblaasbare banden door de overdekte glijbaan, onder streng toezicht van een extra redder.
- **Piratenschip**: een opblaasbare structuur van 2m hoog in de vorm van een schip, vereist extra toezicht.
Aankoopprijs '97: ± 160.000 bef bij Primusz.
- **Gezins-400-meter**:
de ideale gelegenheid om met het gezin een collectieve prestatie neer te zetten. Deze activiteit kan leiden tot een wekelijks bezoek aan het bad.
Reglement: er wordt een totale afstand van 400 meter afgelegd. Elk gezinslid zwemt minimum 25 meter. Indien vader, moeder en minstens 1 kind meezwemmen, wordt een bonus van één minuut toegekend. De vader- of moederrol kan ook door de grootouders worden vertolkt.
- **Schattenjacht**: maak kans op de superschat.
Zowel in het ploeterbad als in het groot bad worden geldkokers gelegd. Deze kokers bevatten een kaartje die de kansen op het winnen van een prijs vermelden.
Reglement: de kokers mogen niet worden opengemaakt. Elke deelnemer kan slechts 1 koker bovenhalen. De gesloten koker wordt aan de redder gegeven die nakijkt of er een prijs is gewonnen.
- **Auto-te-water training**: het kan je nooit overkomen, ... deze training heeft als doel vertrouwen te krijgen in een situatie die zelden of nooit voorkomt. Met ervaren duikers wordt deze enscenering tot in de puntjes en met alle veiligheidsmaatregelen verzorgd.
Materieel: 'geprepareerd' autowrak + elektronische wincher
Info: Vlaamse Reddingscentrale
Hoge Schoolplein 2
3000 Leuven
016/23.94.94
- **De heksenstoel van Cambridge**: een attractienamiddag voor gehandicapten met een speciaal ontwikkelde stoel. Wie plaatsneemt op de stoel gooit een aantal ballen naar een net. Bij een bepaald aantal goede worpen wordt de persoon weggekatapulteerd in het water.

Oostende

- **Duikinitiatie** met duikflessen in samenwerking met de plaatselijke duikclub.
- **Masterzwemmen**: training voor veteranen.
- **Aquafitness** voor senioren en thuiswerkende vrouwen.

Maldegem

- **Préhistorie zwemmen voor 50+ers**: 1 uur vrijzwemmen voorbehouden voor senioren.

- **Familie- en vriendenzwemmarathon:** de deelnemers schrijven zich op voorhand in. De groepen zwemmen zoveel mogelijk lengtes in een beperkte tijd vb. 10'. Ook een prijs voor de grootste groep. Er dienen aparte banen te worden voorzien.
- **Suprise zwemparty:** om de vaste bezoekers te animeren. 4 redders zijn verkleed. De bezoekers moeten hen trachten te ontmaskeren. Wie erin slaagt krijgt een prijs.
- **Videozwemmen** voor kleuters en jongeren.
- **Filmzwemmen** voor tieners en volwassenen met groot scherm.
- **Dive & Dance** met 'special effects': discoparty in het zwembad in samenwerking met Topradio (vrije zender) met rookmachine, lichteffecten enz.

Ieper

- **Hotdog zwemmen:** hindernissenparcours met gratis hot-dog.
- **Aperitiefzwemmen** met live muzikale omkadering.
- **De Samson-rock:** kleuteranimatie voor -6 jarigen.
- **Zwemnacht:** muzikaal waterfeest met disco en allerhande waterspelen voor iedereen met o.a. hindernissenparcours, dolfinnspringen, touwklommen enz.
- **Bij Kwebbel en Plop op aperitief:** aperitiefzwemmen met live muziek, met gratis aperitief voor elke zwemmer en een leuke verrassing voor de kinderen.

Waregem

- **Moonlight swimming:** met onderwaterverlichting, een zee van kaarsjes en romantische muziek

Kortrijk

- **Commandoparcours no nonsense:** een combinatie van klim-, klauter- en kruiptechnieken in en boven water.
- **Tropical moonlight swimming:** een hartverwarmende, zwoele midzomernacht in een tropisch aangekleed zwembad.
- **Familiezonntag** met ontbijtzwemmen, eendjes vissen, rondleiding sauna bubbelbad en zonnebank, filmprojectie Hercules, Sinterklaas, gratis beach- en junioraperitief, zwemkampioenschappen andersvaliden.
- **Ladyswimnamiddag:** gratis sauna, aquagym en/of zwangerschapswemmen, relaxzwemmen.

Roeselare

- **Seniorenmiddag** met aperitief en pannenkoek
- **Tropical swimming party:** het zwembad baadt in een oase van aangepaste muziek en verlichting.
- Tijdens de Vlaamse Zwemweek worden voortdurend foto's genomen van de activiteiten. Achteraf worden de foto's tentoongesteld en verkocht.

Londerzeel

- **Familiefoto:** gratis familiefoto tijdens het zwemmen.
- **Frankskesjacht:** duizenden frankskes worden in het water geworpen.
- **Cocktailzwemmen:** gratis cocktail in het zwembad in ruil voor het ticket, kinderen krijgen een frisco.

Izegem

- **Paracommando-parcours**
- **Spel-zonder-grenzen**
- **Zweminstituut voor 50+ers** met waterspelen, volksspelen, quiz en aquafitness

Aartselaar

- **Kleuterzwemballenbad:** in het instructiebad worden 1.000 balletjes gedropt

Temse

- **Waternetvolleybaltornooi:** de ploegen schrijven zich op voorhand in. In het bad wordt een volleybalnet opgesteld. Organisatievorm als een gewoon tornooi.
- **Verkleed zwemmen** met een prijsuitreiking.
- **Cocktailzwemmen** voor dames.
- **Wet-party:** fuif in het zwembad met discobar en verlichting.

Now or Neverland

Ploegsamenstelling: 3 ploegen van minstens 5 personen

- Temse Watersportvereniging
- Scheldebade gemeentepersoneel
- judo-club

Zakkengevecht op krokodil: Dit spel kan als rode draad gebruikt worden.

Materiaal:

- opblaasbare krokodil
- gevulde, dichte zakken van 3 kg of plastic ballen in netje

Spelverloop:

- 2 ploegen spelen tegen elkaar, de eerste speler van elke ploeg staat op de krokodil en probeert (enkel met de zak) om de tegenspeler in het water te krijgen. Als er een speler in het water valt, mag hij worden vervangen door de volgende speler enz. de ploeg die overblijft op de krokodil wint DE RODE DRAAD

Duurtijd:

- 15 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar 5 punten of een extra sleutel (naar keuze)
- 2^{de} : 3 punten
- 3^{de} : 1 punt

Schuif je blauw: Estafettespel op glijbaan!

Materiaal:

- 1 fluitje aan een rekker + 1 fluitje voor de scheidsrechter
- 1 chronometer voor de scheidsrechter

Spelverloop:

- Alle spelers van de ploeg staan boven op de glijbaan. Op het startsein vertrekt de eerste speler. Hij tracht zo snel mogelijk naar beneden te glijden. Bij aankomst grijpt hij het fluitje dat is vastgemaakt aan een rekker, grijpt en fluit. Bij dit fluitsignaal vertrekt speler 2 enz. tot de laatste speler is aangekomen en gefloten heeft. Dan stopt de tijd.

Duurtijd:

- 15 à 20 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar: 3 punten + sleutel
- 2^{de} : 2 punten
- 3^{de} : 1 punt

Lopende ketting: Ploegspel met hoepels!

Materiaal:

- materiaal om de spelers aan elkaar te binden
- 1 of 2 hoepels
- 1 fluitje
- 1 chronometer voor de scheidsrechter

Spelverloop:

- Alle spelers staan in het water in een cirkel en zijn met elkaar verbonden via de handen. Over de arm van 2 aan elkaar verbonden spelers hangt een hoepel (of 1 langs iedere zijde). Het is de bedoeling om deze hoepel(s) zo vlug mogelijk of binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk rond alle spelers in de cirkel te bewegen.

Duurtijd:

- 10 à 15 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar: 3 punten + sleutel
- 2^{de}: 2 punten
- 3^{de}: 1 punt

Vul een flesje: Drink de fles leeg zodat ze opstijgt!

Materiaal:

- een aantal (10 tal) lege plastic flessen
- 1 fluitje + 1 chronometer voor de scheidsrechter

Spelverloop:

- Alle spelers staan aan de ondiepe zijde van het zwembad. Bij het fluitsignaal vertrekken alle spelers gelijktijdig en zwemmen naar het diepe gedeelte van het zwembad om daar naar beneden te duiken tot bij de 10 flessen die op de bodem ronddwarrelen; de spelers trachten om de 10 flessen naar de oppervlakte te laten stijgen door er lucht in te blazen. Wanneer de laatste fles bovenkomt stopt de tijd.

Duurtijd:

- 3 x 10 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar: 3 punten + sleutel
- 2^{de}: 2 punten
- 3^{de}: 1 punt

Het grote Korf-polospel: Maak een korfbaldoel en scoor zoveel mogelijk punten in het waterpolodoel!

Materiaal:

- een korfbalpaal + mand
- een waterpolodoel met voorhangbord met gaten
- 1 of 2 ballen
- een surfplank

Spelverloop

- Op het sein nemen twee spelers plaats op een surfplank in het zwembad. Twee andere spelers duiken van de springplank en zwemmen naar de surfplank terwijl een vijfde speler in het water duikt vanaf de kant en twee ballen gaat bevrijden van onder een emmer op de bodem van het zwembad.
- De twee ballen worden aan de spelers op de surfplank gegeven. De surfplank wordt door de 2 zwemmers naar het ondiepe gedeelte geduwd. Hier trachten de surfers om met de 2

ballen te doelen in het korfbaldoel. Als dit lukt nemen de duwers de bal over en lopen (zwemmen) ermee naar de andere zijde van het bad tot aan de koord van waarachter zij trachten zoveel mogelijk punten te scoren door de twee ballen in de gaten te werpen met de hoogste score. Het spel is afgelopen als men met beide ballen heeft gescoord of als de tijd om is = 10 min.

Duurtijd:

- 3 x 10 minuten

Puntenverdeling:

- de ploeg die het parcours aflegt in de kortste tijd is winnaar met 3 punten, de 2^{de} krijgt 2 punten en de 3^{de} 1 punt
- de ploeg die het meest aantal punten scoort is de winnaar en krijgt een extra sleutel

Het Gokspel : Wie behaalt 21 punten of benadert dit het best?

Materiaal:

- een aantal potjes met hierin een kaart uit het kaartenspel
- een grote zwarte mortelkuip
- 3 verzwaarde bussen en koord

Spelverloop:

- Op het startsignaal duiken de spelers in het water en halen van onder de omgekeerd hangende kuip een potje naar boven. Met de inhoud van de potjes wordt '21' gespeeld. Het volgende potje wordt pas geopend als men beslist om verder te spelen. Wie 21 haalt of er het dichtst bij is, wint het spel. Bij gelijke stand wint de ploeg die het meest aantal kaarten heeft gebruikt. De puntentelling is zoals bij het echte spel.

Duurtijd:

- 15 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar: 3 punten + sleutel
- 2^{de}: 2 punten
- 3^{de}: 1 punt

Het herderspel: Welke herder haalt zijn schaapjes het vlugst op het droge?

Materiaal:

- Blinddoeken voor de hele ploeg behalve voor de kapitein (= de herder)

Spelverloop:

- De herder zit op de surfplank die ronddrijft op het water. Alle andere spelers zijn geblinddoekt en zwemmen rond in het water. Op het fluitsignaal begint de herder zijn 'schaapjes' te roepen en probeert ze op deze wijze naar de surfplank te lokken. Wanneer het laatste schaap op de surfplank plaatsgenomen heeft, is het spel voor deze ploeg afgelopen. OM HET SNELST.

Duurtijd:

- 15 à 20 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar 3 punten + sleutel
- 2^{de} : 2 punten
- 3^{de} : 1 punt

De toren van Pisa: Maak met autobanden een zo hoog mogelijke toren!

Materiaal:

- grote camionbanden
- drijvende plank

Spelverloop:

- Een speler staat op de drijvende plank en de andere spelers houden deze in balans. Er wordt een band over het hoofd van de 'toren' geschoven. Een tweede band wordt aangegeven enz. het is de bedoeling om een zo hoog mogelijke toren te maken waarop de speler van binnen uit dient op te klimmen.

Duurtijd:

- 15 à 20 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar: 3 punten + sleutel
- 2^{de}: 2 punten
- 3^{de}: 1 punt

Striptease : Wie kan zich in het water het vlugst aankleden?

Materiaal:

- kledij: per speler een broek, een paar kousen en een hemd of trui

Spelverloop:

- Per ploeg drijven een aantal kleren in het water. Op het signaal springen alle spelers in het water en trachten zich allen aan te kleden. Wanneer een kledingstuk niet past (te klein is) dient dit te worden gewisseld met een kledingstuk van iemand anders. De tijd stopt wanneer de laatste speler aangekleed uit het water is.

Duurtijd:

- 20 à 25 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar: 3 punten + sleutel
- 2^{de}: 2 punten
- 3^{de}: 1 punt

De Vuurtoren: Als vuurtoren een storm doorstaan, de vlam brandend houden en de ballon laten ontploffen.

Materiaal:

- een hoed (of helm of kapotte voetbal) met een theelichtje op bevestigd
- een dienblad
- een of meerdere aanstekers
- opgeblazen ballonnen aan een lang touw over het ondiepe gedeelte van het bad

Spelverloop:

- Op het signaal vertrekt de 'vuurtoren' (speler met hoed) al zwemmend over het water naar het ondiepe gedeelte. Hij wordt vooraf geassisteerd door een zwemmer met dienblad en aansteker. Als de kaars uitdooft, mag de helper deze opnieuw aansteken. Wanneer beide zwemmers over zijn, moet de vuurtoren worden opgetild door de medespelers zodat hij met zijn 'vlammetje' de ballon kan doen ploffen.

Duurtijd:

- 20 à 25 minuten

Puntenverdeling:

- winnaar 3 punten + sleutel
- 2^{de} : 2 punten
- 3^{de} : 1 punt

De ploeg die op het einde van alle spelen de meeste punten heeft vergaard, is winnaar van het grote Now or never - spel.

Met de gewonnen sleutels kan de ploeg in het cafetaria een schatkist proberen te openen. Hierin zit nog een verrassing. De ploeg die het spel heeft gewonnen, mag als eerste met één sleutel gaan proberen. Nadien de 2^{de} enz. tot alle sleutels uitgeprobeerd werden.

2. Kleine speelvormen

2.1 Kant- of plankspringen

Over één of tussen twee toversnoeren door springen.

Variaties: De uitvoering van de sprong kan variëren. Met en zonder draaibeweging, om de lengte- of de breedte-as. Met en zonder materiaal, bijvoorbeeld: hoepel, fietsband, vuilniszak.

2.2 Treintje zwemmen

Het treintje (handen op de heupen van de voorgaande zwemmer) legt een parcours af door het zwembad.

Score: Punten per genomen hindernis of tijd.

Variaties: Om twee boeien heen zwemmen op verschillende manieren: vooruit en achteruitzwemmen, op de rug, op de zij, met een reddingsboei in het midden waarin van ieder een been vastzit .

2.3 Parelduiken

Op de bodem liggen parels van verschillende grootte, die opgedoken worden vanuit het water.

Score: Per parel een aantal punten.

Variaties: letterduiken, cijferduiken, bloemen plukken van de bodem.

2.4 Gedenkteken

Gezamenlijk een levende toren bouwen op het eiland (mat of vlot). Als de toren staat, springt iedereen van het eiland.

- Score: - één verdieping is bv 25 punten
- twee verdiepingen is bv 50 punten
 - drie verdiepingen is bv 75 punten
 - vlag is bv 100 punten

2.5 Estafette

Dit is een wedstrijd tussen twee of meerdere ploegen, waarbij de speelse prestatie

centraal staat.

Voorkom lang wachten, maak de afstand die moet worden afgelegd niet te groot, houd de groepen zo klein mogelijk, geef korte opdrachten

Rups

Vanaf de startplaats loopt of zwemt iemand van de groep om de boei heen en haalt de tweede op; met dit tweetal wordt weer dezelfde route afgelegd, maar nu vast aan elkaar, vervolgens doet het drietal dezelfde route.

Kruiwagenrace

Halfdiepwater: de voorste zet de handen op de grond en spreidt de benen, de achterste pakt deze gespreide benen op en houdt ze op heuphoogte vast, bij het keerpunt wordt er gewisseld, bij aankomst vertrekt het volgende koppel.

Vlottenrace

Een aantal kinderen zitten op een vlot, de anderen brengen al zwemmend het vlot naar de overkant. Daar aangekomen wordt er een duikring gepakt, de zwemmers en vlotzitters wisselen en het vlot wordt weer terug gevaren.

Score: Aantal ringen in de gestelde tijd.

Tobberace

Met zoveel mogelijk deelnemers in een tobbe en om een boei heen roeien. Natuurlijk mogen de andere deelnemers meehelpen door de tobbe al zwemmend te duwen.

Score: het aantal ronden binnen de gestelde tijd.

Balletje onder

De bal onder water naar de overkant brengen. Als de bal toch boven water komt, moet die speler eerst een kortdurende opdracht vervullen, bv draaien om de lengteas.

Watertransport

In een kegel moet men water scheppen aan de ene zijde van het bad en deze naar de andere zijde overbrengen, het water wordt in een vat gedeponeerd. Tijdens het overbrengen moet de kegel volledig boven water blijven.

Kledingestafette

De eerste deelnemer heeft een muts en vest aan, hij zwemt naar de overzijde van het bad waar de volgende wacht, de kledingstukken worden aan elkaar doorgegeven, de tweede zwemt op zijn beurt naar de overzijde.

Prinses Petronella

Een speler (prinses) zit op een drijfmat. De andere spelers brengen de mat zo snel mogelijk naar de overkant zonder dat de prinses eraf valt. Valt ze er toch af, moet de groep vanaf het beginpunt terug vertrekken.

Doorstapestafette

Alle deelnemers staan op een rij achter elkaar. De eerste stapt twee maal door een hoepel, geeft de hoepel door aan de tweede die op zijn beurt twee maal door de hoepel stapt en doorgeeft, de laatste steekt bij het beëindigen de hoepel in de lucht. Ook met grote banden is dit leuk.

Dobbelsteenrace

Een grote dobbelsteen wordt geworpen om het aantal ogen te bepalen; dat aantal ringen, bekertjes, enz. moet worden meegenomen naar de overkant.

Loopmat

Probeer met je groep binnen de gestelde tijd zo vaak mogelijk over de loopmat naar de overzijde te lopen. Ben je daar, dan zwem je weer terug.

Score: Het aantal keren dat je lopend of kruipend aan de overkant bent geweest telt.

Watertransport

Lekke emmers in het bad vullen en naar een klaarstaande ton overbrengen.
Score:Aantal verzamelde liters.
Variaties: Met stukken waterslang, aan elkaar gekoppelde dakgoten, buizen, pionnen, bekertjes, ballonnen.

Achteruitzwemmen

Wie zwemt het snelst achteruit een afstand van 25 meter. De deelnemer zwemt in buikligging, in achterwaartse richting. Hij start door af te zetten met de hand en finisht wanneer de voeten het eindpunt aantikken.

Luchtbeddenrace

Wie legt het snelst 25 meter af, liggend op een éénpersoonsluchtbed. De deelnemers maken bij deze recordpoging gebruik van een standaard luchtbed: minimale lengte 1.80 meter. Het lichaam bevindt zich voor minimaal de helft op het luchtbed. De zwemslag (voortbeweging) is vrij maar er mogen geen hulpmiddelen worden gebruikt. De deelnemer finisht door aan te tikken met één hand.

2.6 Eiland bouwen

Bouw met vloten en autobanden een zo hoog mogelijk eiland. Probeer dan met zoveel mogelijk deelnemers van je groep erop te gaan staan.
Score: Punten voor elke deelnemer op het vlot.

2.7 Waterdans

Spons bevestigen op hoofd of lichaamsdeel. Onder douche of uit reservoir vol zuigen. Op aangegeven loopvorm de spons naar de opvangkuip overbrengen. De spons uitwringen boven de opvangkuip door de hoofden tegen elkaar te duwen.
Score:Aantal verzamelde liters.

2.8 Blindemannetje

Iedereen heeft zijn ogen gesloten/geblinddoekt en loopt onder leiding van een niet geblinddoekte medespeler een parcours door het bad.
Score: Het aantal afgelegde meters.

2.9 Plankhangen

Wie hangt het langst aan een drie-meter-plank. Gebruik de bestaande plank of een constructie waarbij de afmetingen van de gangbare drie-meter-plank in acht worden genomen. De deelnemers houden zich uitsluitend op eigen (arm)kracht zo lang mogelijk aan de plank vast. De tijd gaat in op het moment dat het lichaam van de deelnemer (exclusief handen) vrij hangt van de plank. De tijd stopt op het moment dat beide handen van de plank los zijn.

2.10 Onder-water-duiken

Wie zwemt in (minimaal 1.50 meter) diep water de langste afstand onder water. De startwijze is vrij. Deelnemers mogen geen hulpmiddelen gebruiken. De afstand wordt haaks van de bassinrand gemeten en geldt vanaf het startpunt tot een lichaamsdeel van de deelnemer boven water komt. Bij een startduik telt het zweefmoment mee in de meting.

2.11 Voor paal staan

Wie houdt een stok het langst boven water. De deelnemers houden al watertrappend een stok van 1m met minimaal 2,5cm doorsnee boven water. De leiding let er op dat:

1. het hoofd van de deelnemer niet onder water gaat
2. de 1-meter stok in verticale houding wordt gehouden, met beide handen boven het water (de stok mag het water niet raken en geen steun hebben van bijvoorbeeld het hoofd)

Wie de proef het langst volhoudt is de winnaar.

2.12 Doelschieten

Gooi met een bal in drie pogingen zoveel mogelijk punten. De deelnemer gooit vanop drie meter de bal vanuit het bassin naar een bord op de kant. In dit bord zitten gaten waar de bal doorheen kan. Per gat zijn verschillende punten te verdienen 5,10 en 20.

2.13 Munten/flippo duiken

Duik zoveel mogelijk munten/flippo's op vanaf de bodem van het bassin. Op het startsein gaan de kinderen op zoek. Er mogen geen hulpmiddelen zoals duikbrillen worden gebruikt. De deelnemers kunnen de opgedoken munten inleveren voor een snoepje of het aantal opgedoken voorwerpen kan worden geteld. Ieder gevonden voorwerp telt als één punt.

2.14 Hoogspringen

Wie springt het hoogst van de 1-meter plank? De afstand wordt gemeten tot een skippybal die boven het water is opgehangen. De skippybal hangt minimaal twee meter van het uiteinde van de plank en is in hoogte verstelbaar, bijvoorbeeld steeds tien centimeter hoger. De bal moet met minimaal één hand worden aangetikt. Er wordt gemeten vanaf het wateroppervlak tot de onderzijde van de skippybal. De metingen worden vooraf gedaan.

2.15 Koppelwedstrijd

Welke ploeg legt het snelst een parcours van 100 meter af? Elke ploeg bestaat uit twee jongens en twee meisjes die elkaar in een reddersgreep vervoeren met enkelvoudige rugslag. De koppeling van de deelnemers vindt als volgt plaats:

Deelnemer 1 start vanuit het water en zwemt de eerste 25 meter in een enkelvoudige rugslag (gebruik van armen is toegestaan). Na 25 meter neemt deelnemer 1 de tweede deelnemer vast onder het hoofd waarna zij gezamenlijk opnieuw 25 meter enkelvoudige rugslag zwemmen. Op de 50 meter haakt ook deelnemer drie aan en tot slot wordt bij de 75 meter de laatste deelnemer van de groep opgepikt, waarna zij gezamenlijk de laatste 25 meter zwemmen. De nieuwe zwemmers sluiten zich vanuit het water aan bij de aankomende zwemmers.

2.16 Tikspelen

Basisprincipe van jager en wild met enorm veel variatiemogelijkheden. Door de volgende aspecten aan te passen komt men tot een uitgebreid gamma:

- manier van voortbewegen (hinken, paard- en ruiter, specifieke zwemslag)
- manier van tikken (met een voorwerp, per koppel hand in hand)
- plaats van tikken (naar keuze, alleen de rug, de knieën,) bevrijden door onder de benen te zwemmen
- met hindernissen in het water
- met vrijplaatsen: in bepaalde plaatsen mag men niet tikken

- overlooptikspelen

Vooraf duidelijk het speelveld en vrijplaatsen afbakenen door middel van een koord of 2 kegels. De grootte van het speelveld is afhankelijk van het niveau en het aantal deelnemers. De tikker(s) herkenbaar maken door bijvoorbeeld een opvallende badmuts op te zetten. De taak van de tikker(s) aangeven: blijft men tikker of wordt de aangetikte de nieuwe tikker. De taak van de groep aangeven: wat te doen als je wordt getikt en hoe elkaar aflossen. Start en einde van het spel aangeven met een duidelijk herkenbaar signaal.

Wie tikt de meeste

De tikker tracht gedurende 30" zoveel mogelijk deelnemers te tikken. Variëren door een bepaalde zwemslag op te leggen.

Tikkertje verwissel

Als een deelnemer getikt wordt, neemt hij de taak van de tikker over, terugtikken mag niet. Variatie: op de plaats waar men getikt wordt moet men 1 hand leggen.

Tikkertje vermeerder

Wie wordt getikt, wordt zelf de tikker. Variatie: tikkers geven een hand, bij slinger splitsen in tweemaal twee tikkers.

Tikkertje inktvis

De tikker heeft een hoepel, wie getikt is neemt de hoepel mee vast en gaat meetikken. Bij grote groepen kan men meerdere hoepels in het spel brengen.

Visnet

5 tikkers geven elkaar de hand en vormen het visnet. Het visnet moet de vissen vangen zonder dat het visnet wordt verbroken.

Waterslang

Wie getikt is, gaat achter de tikker staan en neemt zijn heup vast. Welke tikker heeft de langste slang.

Duiktik

In het midden van het zwembad ligt een aantal duikringen op de bodem; de deelnemers trachten zoveel mogelijk ringen op te duiken en naar de kant te brengen, de tikker kan enkel iemand tikkken die een duikring vastheeft. De ringen worden per stuk opgedoken. Als men getikt is met een ring in de hand, moet de ring terug op de bodem worden gelegd. Voordat een ring mag worden opgedoken moet men eerst de kant van het zwembad aantikken.

Vlottentik

In het bad drijven één of meer vlotten/banden/drijfmatten. Dit zijn de vrijplaatsen: als je erop zit, kan je niet getikt worden. De tikker heeft een helper die niet mag tikken, maar die wel het vlot mag omkeren.

Waterrat

Wie onderwater zit, kan niet worden getikt.

Tikkertje verlos onder de benen

Wie getikt is, blijft staan met de benen gespreid; men kan bevrijd worden wanneer een vrije deelnemer door de benen zwemt. Geef aan hoe men door de benen moet zwemmen, van achter naar voor of omgekeerd.

Rolmops

Wie getikt is, blijft staan. Je wordt bevrijd door samen met een vrije deelnemer, hand in hand, een koprol te maken. Achterwaarts rollen is moeilijker dan voorwaarts.

Eendenduik

In het bad liggen meerdere banden verspreid, in het oversteken moeten de deelnemers minstens door één band duiken voor de overzijde te raken. Je kan gewone banden gebruiken of duikhoepels/stand-up hoepels.

Overloop tikspelen**Jachtspel**

Alle deelnemers staan aan één zijde van het zwembad, de tikker staat in het midden van het zwembad, na een signaal lopen de deelnemers naar de andere zijde van het bad, de tikker tracht zoveel mogelijk deelnemers te tikken. Wie getikt is, wordt bij de volgende overloopbeurt ook tikker.

Schipper mag ik overvaren

De schipper (tikker) bepaalt de wijze waarop er mag worden overgevoerd. Wie deze vorm niet toepast, mag worden getikt. Variatie met gebruik van materialen.

Vlaamse reus

De tikker (reus) moet de deelnemers volledig onderduwen om ze af te tikken. Let erop dat de spelers niet te lang onder water worden geduwd, speel dit met ervaren zwemmers.

2.17 Stoeispelen

Stoeispelen zijn een combinatie van spelen waarbij heffen, duwen, trekken en worstelen centraal staan en de weerstand van het water wordt gebruikt.

Hanengevecht

2 deelnemers staan tegenover elkaar op 1 been met de armen voor de borst gekruist. Zo tracht men elkaar zo snel mogelijk om te duwen.

Ruitergevecht

De ruiter zit op de rug van een paard. Zo tracht elke ruiter de andere ruiters van hun paard te trekken. De ruiter kan ook op de schouders van het paard zitten.

Zagen

Vorm drietallen; de middelste deelnemer ligt gestrekt in rugligging met de armen langs de oren, de voorste en achterste deelnemer nemen hem bij de handen en enkels en trekken de zaag heen en weer door het water. De zaag kan je ook over zijn as laten wentelen.

Golven maken

Iedereen staat aan de overloopgoot van het zwembad, iedereen buigt tegelijk de armen en strekt tegelijk de armen. Deze bewegingen snel na elkaar uitvoeren.

Transportband

De deelnemers staan in twee rijen met het gezicht naar elkaar en geven handen aan de overbuur. Één deelnemer staat in het begin van de rij en gaat rugwaarts op de armen van de deelnemers liggen; de deelnemers in de rij geven de liggende deelnemer aan elkaar door. Hij wordt afwisselend in het water gelaten en opgetild. Samenwerking in ritme is heel belangrijk, hou rekening met de leeftijd: dit spel niet met jonge kinderen doen, alle sieraden moet worden uitgedaan.

Katapult

Een tweetal geeft handen en tracht een derde zo ver mogelijk in het water te werpen.

Piramide

De deelnemers bouwen een zo hoog mogelijke of een zo origineel mogelijke piramide. Varianten: een max. aantal voeten mogen op de grond staan. Hou voldoende afstand van de kanten, obstakels en andere groepen.

Draaikolken

Maak met groepjes van 3 tot 6 deelnemers een kring en ga al draaiend naar de overkant. Neem elkaar bij de heupen vast.

Slangzwemmen

De voorste deelnemer bij de enkels grijpen en zo verder zwemmen. Hoe lang kan de slang worden? Variatie: een bepaalde zwemstijl opleggen.

Bulldozer

Duw iedereen die je tegenkomt om. Variatie: met een zwemplankje.

Carrousel

Alle deelnemers staan in een grote kring: draai allemaal een kwartdraai dezelfde kant op en leg de beide handen op de schouders van de voorganger; daarna gaat iedereen tegelijkertijd zitten op de knieën van de deelnemer achter zich. Als iedereen zit kan in deze positie de carrousel laten draaien door voorwaarts te stappen, buigen naar het midden. Sta dicht genoeg bij elkaar.

2.18 Overzicht spel materiaal

Deze tabel geeft een algemeen overzicht van de verschillende soorten van spel materiaal, bruikbaar bij waterspelen.

Duikringen, duikstokken Duikhoepels Onderzeetunnel Wateralgen	Sommigen blijven verticaal staan Hoepels met gewichten, verstelbare hoogte Verticale hindernissen, afbakenen van zones, slalom Verticale hindernissen, afbakenen van zones, slalom
Verzwaarde halve cirkels	Vlakke onderzijde met ingewerkt gewicht, staan op de bodem, om parcours uit te zetten
Doorzwemmat	Met openingen om door te zwemmen
Onderwaterbal	Met water gevulde bal, stuiten op de bodem
Verzwaarde tapijten	Blijven op de bodem liggen, gekoppeld aan spel
Driedimensionaal parcours	Met koord, waterdrijvers en –zinkers om onder water een parcours uit te zetten
Tweedimensionaal parcours	Drijvende ronde schijven, stokken en vlaggen om aan het wateroppervlak een parcours uit te zetten
Zwemplank	Diverse formaten

Reuze boei	Luchtgevuld
Loopbrug	Uit één geheel of met blokken
Spelmat/drijfmat/watertapijt	In verschillende formaten, met verschillend drijfvermogen
Flexibeam/ronde buizen	Flexibele sterke buizen (cilinders) met oneindig veel combinatiemogelijkheden
Speelballen, drijvende ringen	Verschillende afmetingen, texturen en vormen, nemen geen water op, om gericht te gooien

2.19 Oefenen van watertrappen

Bal over het snoer: twee teams trachten de bal over een snoer te werpen zodat die op het wateroppervlak van de tegenstander terechtkomt.

Houd het veld vrij: twee teams trachten hun eigen zone 'balvrij' te houden en de andere zone met ballen te vullen.

2.20 Oefenen van zwemvariaties

Zwarte man: spelers trachten met hun bal in golven van de ene naar de andere kant van het bad te zwemmen, een vanger tracht de bal binnen een bepaalde zone te bemachtigen

Vrienden zoeken: alle spelers zwemmen binnen een begrensd gebied door elkaar, op teken worden gegrepen met voorgeschreven aantallen gevormd.

2.21 Oefenen van werpen en vangen

Inhaalbal: spelers in een team liggen in een cirkel, de bal wordt rondgespeeld, welk team heeft de bal het snelst rond?

2.22 Oefenen van miniwaterpolo

Spelregels aanpassen aan het doel, bijvoorbeeld:

- drie keer overspelen voor er wordt geschoten op het doel
- er mag pas op het doel worden geschoten als alle teamleden op de helft van de aanvallers zijn

2.23 Waterbasketbal

Specifieke spelregels zijn oa:

- de tegenstander niet raken
- de bal in de handen van de tegenstander niet raken
- de bal niet langer dan 4 sec in het bezit houden
- de bal met een of twee handen vangen en werpen

2.24 Bandenpolo

De spelers zitten in een (auto)band, basisregels zijn:

- alleen de balbezitter mag worden aangevallen en/of omgekieperd
- de speler moet contact houden met de band

2.25 Waterrugby

Enkele basisregels:

- alleen de speler met de bal mag worden aangevallen
- lichamelijk contact mag, enkel het hoofd mag niet worden vastgepakt (veiligheid)
- zodra de bal wordt losgelaten, moet het contact worden verbroken

3. Grote spelen

Deze spelen vereisen een grotere voorbereiding en eventueel een langere uitvoering. Het speelse, recreatieve element is hier het uitgangspunt. Houdt vooraf rekening met de tijdsduur, het beschikbare materiaal, de accommodatie, het aantal deelnemers, de zwemvaardigheid van de deelnemers en van de medewerkers.

3.1 Levend Ganzenbord

Veel gezelschapsspelen kunnen worden vertaald naar een actief zwemspel. Afhankelijk van de tijd kan het bord meer of minder vakjes bevatten. De vakjes houden telkens een opdracht in. Let erop dat het ganzenbord waterbestendig is. Een ganzenbord wordt bij voorkeur in ploegen gespeeld.

Afhankelijk van de beschikbare tijd kan het bord meer of minder vakjes/opdrachten/ korte of langere opdrachten hebben.

Mogelijke opdrachten:

- **oversteken** : de totale ploeg zit op een vlot, de ploeg moet de overkant bereiken door zich aan een touw verder te trekken
- **dolfijn**: er liggen verschillende hoepels onder water, elke deelnemer moet het parcours afleggen
- **grote wasjes/kleine wasjes**: iedere deelnemer heeft een kledingstuk aan, één voor één zwemt iedereen over en hangt het kledingstuk aan de waslijn
- **drenkeling**: één speler is de drenkeling, de anderen brengen hem naar de overkant van het bad en tillen hem op het droge
- **brancardrace**: op twee banden wordt een brancard gebonden, het geheel wordt verdergeduwd, -getrokken of gepeddeld
- **luciferrace**: 2 spelers steken een luciferdoosje tussen hun neuzen, breng het luciferdoosje droog naar de overzijde zonder de handen te gebruiken
- **de reus**: alle spelers moeten naar de overkant door op elkaar schouders te staan

3.2 Smokkelspel

De smokkelaars moeten smokkelwaar (balletjes, ringen) over de grens (het zwembad) brengen. Er zijn ook douaniers die dit trachten te voorkomen en de smokkelwaar afpakken.

Spelregels :

- de groep wordt verdeeld in twee of meer groepen, afhankelijk van het deelnemersaantal
- er zijn een aantal onafhankelijke douaniers (goede zwemmers)
- elke deelnemer moet zoveel mogelijk balletjes van zijn ploeg naar de overzijde van het zwembad overbrengen

- de douaniers trachten dit te verhinderen
- als een speler wordt aangetikt door een douanier moet hij het balletje afgeven en opnieuw beginnen
- de ploeg die na de vastgestelde tijd het meeste waar heeft overgebracht, is gewonnen

3.3 Cluedo

Er is een moord gebeurd, de spelers zoeken uit wie de moord pleegde, waar en met welk wapen.

Spelregels :

- elke ploeg heeft een paspoort met hierop de mogelijke daders, moordplaatsen en moordwapens
- op een centrale plaats staat de spelleider met een dobbelsteen
- elke ploeg mag dobbelen, het cijfer wijst een opdracht aan (dus 6 opdrachten)
- bij elke opdracht horen kaartjes met daarop de verschillende mogelijke daders, plaatsen en wapens
- de ploeg moet het nummer van de opdracht zoeken
- als de opdracht niet slaagt, moet de groep opnieuw naar het centraal punt gaan, dobbelen en een nieuwe opdracht vervullen.
- slaagt de groep wel dan mogen zij een kaartje zien v.b. het moordwapen
- de kaartjes van de echte dader, wapen en plaats zitten bij de begeleider
- zo kan de groep op het paspoort schrappen wat ze hebben gezien, totdat het uiteindelijke wapen, dader en plaats overblijven.

3.4 Waslijntornooi

Het spel is gebaseerd op het uitdagen van de tegenstander.

Spelregels :

- alle deelnemers/groepjes schrijven hun naam op een kaartje
- de kaartjes worden verzameld en in willekeurige volgorde aan de waslijn gehangen hierbij wordt duidelijk gesteld wat begin en einde is van de draad
- een deelnemer/groep kan een hogergeplaatste uitdagen
- na het uitvoeren van een bepaalde zwemopdracht is de winnaar bekend: als de uitdager wint, wisselt hij met de plaats van de uitgedaagde, wint de uitgedaagde dan blijven beiden staan
- wie op het einde van de wedstrijd vooraan hangt op de waslijn is de winnaar van het spel

De begeleider dient duidelijk aan te geven tot hoeveel plaatsen men iemand boven zich kan uitdagen. Dit hangt natuurlijk af van het aantal deelnemers.

Het voordeel van het uitdagingprincipe is dat iedereen blijft meespelen. Afhankelijk van de totale groeps grootte kan dit spel zowel met groepjes als individueel worden gespeeld.

Voorbeelden van uitdaagopdrachten :

- **schattenduik** : zo snel mogelijk 10 parels opduiken
- **basketbal**: elke deelnemer krijgt 10 doelpunten
- **diepzeeduiken**: wie zwemt het verst onder water
- **doelen** : wie gooit het meeste balletjes vanop een vlot in een drijvende band
- **kanovaren**: zo snel mogelijk in een band met peddels de overzijde van het bad bereiken
- **skippy**: met vier skippyballen aan elke hand en elke voet zo snel mogelijk overzwemmen.

3.5 Spelletjesmiddag/Zwemcircuit

Bedoeld voor kinderen. Zet een parcours uit met verschillende opdrachten die kinderen individueel of per groep uitvoeren. Houd een scorelijst bij en zorg voor een prijsje voor de winnaar. Als beloning kan een ijsje of fruit aan alle deelnemers worden uitgedeeld. Er kunnen ook losse activiteiten gehouden worden zoals:

- **haal de toeter**: tegen weerstand van een toversnoer tot bij de kegel stappen of

- op fluitje blazen
- **bekerrace**: met een water gevulde beker op de plank lopen, tot rond de boei en terug
- **zwem je rot**: ingehaakt in een toversnoer naar de overkant zwemmen
- **valschermspringen**: van de springplank met een vuilniszak
- **onhandig**: in zit op het zwemplankje over geraken
- **duikcircus**: verschillende duikvormen met gebruik van hoepels en banden
- **klein duimpje**: stappen met laarzen aan
- **blikgooien**: vanuit het water met balletjes gooien naar blikken op de kade
- **snoepje uit meelbak happen**: het hoofd eerst in water onderdompelen, daarna in de meel
- **slalom**: loop in slalom om de pionnen van de ene zijde van het bad naar de andere
- **luchtballon**: tracht de ballon al tikkend hoog te houden
- **slalom varen**: in een wankel object (smalle kano, band) een traject afleggen, eventueel met hindernissen

3.6 Natte speeltuin

Geen competitie maar een gezellige boel. Leg diverse attributen in een ondiep bassin zoals grote drijfbanden, matten en andere drijfmiddelen. Over de breedte van het bad kan een touw worden gespannen. De kinderen kunnen zich aan het touw optrekken of er met de benen aanhangen.

4. Activiteiten voor 15 tot 18 jarigen

Hieronder zijn een aantal activiteiten opgenomen die geschikt zijn voor een groep van zo'n 40 jongens en meisjes in de leeftijd van 15 tot 18 jaar.

4.1 Kennismakingsactiviteit

Schrijf met een watervaste stift op geplastificeerd papier je naam.
 Bind met een touw dit papier aan een metalen ring die op de bodem van het bad wordt gezet.
 Iedereen duikt zijn eigen naam op.
 Bind de plaatjes weer vast.
 Duik het plaatje op van diegene die rechts naast je staat.
 Idem, maar nu een willekeurige naam.
 Zoek de persoon die bij dat plaatje hoort.
 Bind de naamplaatjes samen aan een touw.
 Zoek nu samen naar een ander koppel.

4.2 Snorkelen

Kennismaking met de basisuitrusting: zwemvliezen, snorkel en duikbril.
 Techniek oefenen: zwemmen met zwemvliezen via wedstrijd snelzwemmen met zwemvliezen.

Oefeningen

- duik naar de bodem en tik deze aan
- knoop het touw vast of los
- leg een puzzel in elkaar
- leegblazen van de bril
- het opduiken van het snorkelmateriaal en onder water aantrekken en opzetten

Spuital

Leg in het water één of meerdere ballonnen, afhankelijk van de grootte van de groep. Probeer door middel van de snorkel de ballon(nen) weg te spuiten totdat deze tegen de muur van de tegenstander komt.

Push bal:

Leg in het water twee hoepels met zinkstukken die tussen het wateroppervlakte en de bodem bevestigd kunnen worden en een strandbal, gevuld met zout water om te zweven.

Het is de bedoeling dat de bal door de hoepel van de tegenstander wordt gespeeld, men mag de bal niet vastpakken, alleen maar van zich afduwen.

Gedurende het spel (de tijd dat men in het water is) mag men niet met het hoofd boven water komen. Men mag uitsluitend ademen door middel van een snorkel.

Onder water hockey:

Materiaal:

- twee langwerpige doelen die op de bodem kunnen worden gezet

- een puk

- 2 x 10 hockeysticks van circa 40 cm lang

Speel hockey met de gangbare spelregels.

4.3 Springvormen

Individuele springvormen oefenen vanaf de kant:

- spring zover mogelijk in het water

- idem, maar maak nu een halve draai om de lengteas

- enz.

Vanaf de 1 meter plank /eventueel te combineren met de 3 meter plank:

- kopsprong (gespreid, gestrekt en gehoekt)

- salto (voorwaarts, achterwaarts)

- spreidsprongen

- rechtstandige sprongen voorwaarts (met en zonder aanloop)

- enz.

Een hulpmiddel tegen pijnlijk vallen op het water bij het oefenen van nieuwe sprongen is het gebruik van een T-shirt. Het dragen van een T-shirt breekt de val (gedeeltelijk) voor de lichaamshuid.

4.4 Weerstandsvormen

In het instructiebad:

- op het teken van de spelleider in één richting rondlopen

- in tegengestelde richting lopen

- op de rug gaan liggen

- op de buik gaan liggen

- idem maar nu in een dubbele kring

- golfslagbad creëren

- enz.

4.5 Baltechnieken/kunstzwemmen

De deelnemers kunnen kiezen tussen waterpolo of kunstzwemmen.

Bij de baltechniek staan vooral de druktechniek en het juist werpen van de bal centraal.

Bij het kunstzwemmen wordt speciale aandacht besteed aan het wrikken.

Terwijl de ene groep figuren van het kunstzwemmen oefent (waterrad, salto voorover, kiek), gaan de waterpolospelers aan de slag met werpen, vangen en zwemtechniek met de bal.

De waterpolospelers sluiten hun training af met een wedstrijd. De andere groep oefenen voor een demonstratie kunstzwemmen met aangepaste muziek en verlichting.

4.6 Drenkeling redden

Onder het thema 'veiligheid bij gladheid' wordt een aantal veiligheidsaspecten in en rond het water beproefd met speciale aandacht voor EHBO:

- verdrinking en mond op mond beademing
- vallen en hersenbeschadiging (hoe erkennen)
- vallen en beenbreuken
- bevangen door kou

In het water wordt er een aantal vervoersgrepen geoefend, waarbij rekening wordt gehouden met de veiligheid van de drenkeling en van de redder.

Omgaan met reddingsmateriaal:

- reddingsklos
- reddingshaak
- materiaal dat gebruikt kan worden om iemand uit een wrak te halen
- alternatief drijfmateriaal: zakken, spelmateriaal enz.
- afsluiten met een wedstrijd "klosgooien": wie is in staat het verste met de reddingsklos te werpen.

4.7 Krachtcircuit

Er wordt een circuit opgebouwd van bijvoorbeeld 14 onderdelen:

- Zwem met elastiek om het middel naar de overkant, waarbij het andere uiteinde aan de kant is bevestigd.
- Klim langs het touw dat bevestigd is aan de 3meter plank naar boven
- Klim zo snel mogelijk over de verhoging die op het water ligt.
- Breng de bal naar de bodem.
- Zwem met het plankje verticaal in het water naar de overkant
- Enz.

De bedoeling is dat het circuit in tweetallen wordt afwerkt. Daartoe krijgt men om de beurt een minuut de tijd om de oefeningen zo snel, maar zo goed mogelijk af te werken. De deelnemers die wachten, tellen hoe vaak de anderen de oefening hebben uitgevoerd. Dit leidt na afloop tot een eindresultaat.

4.8 Nostalgiezwemmen

De deelnemers werden op voorhand gevraagd om voor badkleding te zorgen uit grootmoeders tijd. Daarnaast mag men alles meebrengen dat maar te maken heeft met de oude zwemtijden.

De dames en heren in vroege tijden werden strikt gescheiden. Ook nu herleeft die sfeer. De dames kunnen weer bij de heren komen door een aantal opdrachten uit te voeren en voor de heren geldt hetzelfde. En er wordt uitsluitend nostalgisch gezwommen: zeemansslag, zijslag, Spaanse slag, northernkick,...

4.9 Afstandszwemmen

Een lange afstand zwemrace: de deelnemers kunnen kiezen uit 1 of 2 kilometer of de duur van een half of een heel uur. Na afloop krijgt men een certificaat met daarop de gezwommen afstand.

Info ISB-secretariaat voor zwembrevetten van verschillende afstanden: 3.000m, 5.000m, 10.000m, 25.000m 50.000m en 100.000m.

4.10 Circuittraining

Stel een circuit samen dat meerdere keren gebruikt kan worden. De groep wordt in tweetallen ingedeeld. Deze tweetallen werken om de beurt, gedurende een afgesproken tijd (bijvoorbeeld 1') zo vaak mogelijk een circuit af. Diegene die niet actief bezig is, houdt de score bij van diegene die in het water bezig is. Zo worden alle onderdelen van het circuit doorlopen.

Na afloop wordt gekeken wie de beste conditie heeft (bij die score uitgaan van tweetallen).

Enige suggesties voor onderdelen bij een dergelijk circuit:

1. probeer zo vaak mogelijk door de hoepels heen te duiken
2. ga op de mat staan en maak zoveel mogelijk kniebuigingen
3. doe een kurk om de benen en zwem zo vaak mogelijk naar de boei en terug naar de kant
4. leg onder water zo vaak mogelijk een knoop in het touw
5. maak zo vaak mogelijk een koprol onder de mat
6. spring door de band in het water, kom door de tweede weer boven en klim op de kant
7. pak de bal en probeer die zo vaak mogelijk in de ton te gooien
8. zwem met de pion boven water zo vaak mogelijk naar de boei en terug naar de kant
9. glijd over de mat heen en kom onder de mat door weer terug
10. zwem met de bal in de handen onder de stok door, naar de pion en terug naar de kant

Probeer het programma dusdanig samen te stellen dat zoveel mogelijk aspecten van het zwemmen (balzwemmen, duiken springen, zwemmen) aan bod komen.

5. Variaties voor waterpolo

5.1 Inleiding

De kennismaking kan al heel vroeg beginnen, namelijk tijdens de watergewenning. Een bal is een ideaal hulpmiddel om kinderen tijdens de watergewenning veelzijdige ervaring te laten opdoen.

Hieronder volgen een aantal toepassingen geschikt in heup- en borstdiep water. Maar de meeste voorbeelden zijn ook uit te voeren in diep water.

5.2 Oefeningen

Individueel ter plaatse

- de bal onder water duwen
- idem, de bal weer opvangen, wie kan dit het meest?
- op de bal zitten, rondjes draaien, voorwaarts/achterwaarts bewegen, zijwaarts
- de bal met de voet wegschoppen
- de bal in een hoepel gooien, de hoepel steeds verder leggen

Individueel verplaatsen

- lopen, de bal steeds een klein stukje naar voren gooien en er dan naar toelopen
- lopen, de bal meenemen zonder hem aan te raken (tegen het water duwen, heel hard achteruit lopen)
- lopen, de bal in een hoepel gooien (er liggen veel hoepels in het water)
- de bal een klein stukje naar voren gooien en hem weer opvangen voor hij in het water komt
- idem achterwaarts
- onder de bal door dolfijnen
- idem, onder water draai om de lengte-as tot rugligging en de bal pakken voor het boven water komen

- over de bal heen dolfijnen
- idem, onder water draai om de lengte-as tot rugligging en de bal pakken voor het boven water komen
- over de bal heen dolfijnen
- op de bal zitten en verplaatsen

Met tweetallen terplaatse

- de bal naar elkaar overgooien, zo veel mogelijk
- idem met een ballon
- wie kan het langst op de bal zitten
- twee ballen, tegelijk naar elkaar gooien

Met tweetallen verplaatsen, zowel lopend als zwemmend

- de eerste gooit de bal vooruit, beiden trachten om ter snelst de bal te pakken
- beiden hebben een bal en bewegen ermee om het snelst naar de andere kant zonder de bal aan te raken
- per twee passen geven en terwijl overlopen naar de andere kant, daarbij wordt de afstand afwisselend vergroot en verkleind

Met drie- of meertallen

- ballen verzamelen: per groep zoveel mogelijk ballen uit het water halen en op de kant brengen
- balspel met een doel: twee groepen, geen keeper, wel een doel (bijvoorbeeld een mand op de kant), veel ballen in twee kleuren. De groepen trachten zoveel mogelijk ballen van één kleur te verzamelen in het doel, de andere groep mag dit verhinderen!
- bal over de streep: twee groepen proberen een bal die in het midden ligt te verplaatsen naar de tegenovergestelde kant, door golven te maken in het water
- idem maar de bal kan enkel worden voortbewogen door met kleine (tennis)ballen tegen de bal in het midden te werpen
- vak-leeg: er zijn twee of vier vakken en veel ballen, iedere groep moet het vak leeg houden en ballen naar ander vakken werpen

5.3 Opbouw tot miniwaterpolospel

Geschikt voor kinderen die een bal kunnen vangen en werpen en volgende technische zwemvaardigheden beheersen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, rug- en borstcrawl en watertrappen.

Er zijn vier stappen van vereenvoudigde miniwaterpolospelen:

- 3 – 3 ondiep
- 4 – 4 ondiep
- 3 – 3 diep
- 4 – 4 diep

3 ondiep

- speelveld: het kleine bad, ongeveer 6 x 12 meter
- aantal deelnemers: 2 x 3 spelers
- doel: een klein waterpolodoeltje of een voorwerp op de kant
- er is geen keeper aanwezig waardoor het schieten op het doel gemakkelijker is
- spelregels:
 - *geen persoonlijk contact
 - *lopen met de bal is verboden, enkel zwemmen met de bal
 - *vangen met twee handen mag
 - *werpen met één hand
- spelverloop: weinig persoonlijk contact en veel samenspel waardoor kan worden overgespeeld. Alleen doorzwemmen naar het doel is onmogelijk. Door het gebrek aan een keeper zal er relatief snel resultaat worden bereikt

4 – 4 ondiep

- speelveld: klein zwembad, indien mogelijk iets breder dan 6 x 12 m
- aantal deelnemers: 2 x 4 spelers

- doel: een klein waterpolodoeltje of een voorwerp op de kant
- keeper: vliegende, alle spelers wisselen eens af
- spelregels: *geen persoonlijk contact
 - *lopen met de bal is verboden
 - *zwemmen met de bal moet
 - *vangen met twee handen mag niet
 - *werpen verplicht met één hand
- spelverloop: doordat er een keeper in het spel is gebracht, zal er meer gericht moeten worden geworpen en zullen er tegenaanvallen ontstaan. Doordat dat de
- keeper de bal kan uitgooien wordt de boogbal in het spel gebracht. Doordat er nu meer spelers zijn, moet echt open gespeeld worden of er is teveel balverlies.

3 –3 diep

- speelveld: in de breedte van het zwembad (eventueel iets smaller)
- aantal deelnemers: 2 x 3 spelers
- doel: waterpolodoel
- keeper: er is een vliegende keeper, alle spelers wisselen eens af
- spelregels: *geen persoonlijk contact
 - *vangen en werpen met één hand
 - *voortdurende wisseling is toegestaan
 - *er mag alleen worden gescoord als alle spelers van het aanvallende team op de aanvallende helft aanwezig zijn
- spelverloop: doordat er nu in dieper water wordt gespeeld, zullen de spelers sneller vermoeid raken. Het accent ligt op het watertrappen, het starten van het zwemmen en het veranderen van richting

Wanneer de stap naar het diepe water wordt gezet, lijkt het soms wel alsof het voorgaande werk zinloos was. De spelers hebben opnieuw geen overzicht meer op het spel en het dynamisme dat er was in het ondiepe bad, ontbreekt door de grote belasting bij de spelers tijdens het spelen in het diepe gedeelte. Daarom is het voortdurend wisselen van spelers toegestaan in een op voorhand bepaald wisselvak. Vermoeide spelers kunnen uit eigen beweging worden vervangen. Zo wordt de kwaliteit van het spel bevorderd. Een andere mogelijke regelaanpassing kan zijn dat er enkel kan worden gescoord als alle spelers van een team in de aanvallende helft aanwezig zijn. Daarmee wordt waterpolo als teamspel geaccentueerd. Als deze regels niet worden ingevoerd, zouden het meestal dezelfde kinderen zijn die aanvallen en dezelfde die rustig op de verdedigende helft blijven hangen. Doordat dat de bodem onder de voeten verdwenen is, duurt het veel langer vooraleer men in waterpolocrawl vertrekt. Het werpen en het vangen zal veel minder goed gaan omdat enkel de hoofden van de medespelers boven het water zijn en de beenbeweging nog niet voldoende wordt benut.

4-4 diep

- speelveld: breedte van het zwembad
- aantal deelnemers: 2 x 4 spelers
- doel: een waterpolodoel
- keeper: er is een vliegende keeper, alle spelers wisselen af
- spelregels: *er is geen persoonlijk contact
 - *vangen en werpen met één hand
 - *voortdurend wisselen van spelers mag
 - *er mag enkel worden gescoord als alle spelers van het aanvallende team op de aanvallende helft aanwezig zijn
- spelverloop: dit vereenvoudigd waterpolospel 4 – 4 in het diepe gedeelte van het bad is qua tactiek en techniek bijna identiek aan het sportspel waterpolo. Door een vliegende keeper te gebruiken, kunnen alle spelers kennis maken met het keepen en bovendien wordt het spel hierdoor heel dynamisch. Om een verre doelpoging te voorkomen, kan een viercontact aanval als reglement worden ingelast. Door persoonlijk contact te verbieden, ontstaat er fairplay. De spelen volgen elkaar op qua moeilijkheidsgraad. Daarnaast kunnen kleine aspecten van het spel worden geoefend.

6. Oefeningen voor aquajogging

6.1 Inleiding

Om op een plezierige manier te kunnen aquajoggen, moet de juiste houding en balans in het water worden gevonden. Deelnemers moeten wennen aan de wet-belt die het evenwicht beïnvloed en aan de mogelijkheden van bewegen in een verticale positie in het water. Het leren aquajoggen bestaat uit 3 fasen: voorbereidingsfase, aanleren globale bewegingen en toepassingen

De voorbereidingsfase wordt uitgevoerd in borstdiep water. De deelnemers dragen dan wel de wet-belt. Er worden oefeningen gedaan ter plaatse, met verplaatsing en met armcombinaties. Het aanleren van de globale beweging gebeurt in diep water. Deze oefeningen zijn gericht op het aanvoelen van de juiste romphouding en het leren van het juiste bewegingsverloop. Omdat het spiergevoel in water anders is, zal er gebruik worden gemaakt van contrastoefeningen. Dit zijn oefeningen waarbij opzettelijk een ongewenste beweging wordt afgewisseld met de juiste uitvoering van de beweging. De deelnemer leert het verschil te voelen en kan zo gemakkelijker de juiste beweging leren. Als een deelnemer de globale beweging onder de knie heeft, start de fase van toepassen. Het lopen wordt dan in allerlei vormen gecombineerd met oefeningen, met muziek en hulpmiddelen.

6.2 Voorbereidende fase

Wennen aan de wet-belt:

- krachtige wandelpas op de plaats
- idem met knieheffen
- dribbelpasjes
- wisselsprongen
- spreid-sluit bewegingen
- schommelsprongen

Wennen aan wet-belt en verticaal verplaatsen:

- rustig wandelen
- lopen op de hielen, op de tenen, op de voorvoeten
- lopen met rompdraai
- wandelen met grote passen

Wennen aan de wet-belt, verplaatsen en steeds minder contact met de bodem:

- huppelen met ondersteuning van armen
- hinken
- huppen
- rechtop zitten zonder bodemcontact, verplaatsen door schoolslag- armslag

Oefenen van coördinatie en evenwicht door arm combinaties:

- knieheffen met armen voorwaarts duwen (boksen), armen omlaag bewegen, armen van voor gestrekt zijwaarts brengen
- combinatieoefeningen: spreid-sluit bewegingen met armen erbij, wisselsprongen met armen, elleboog tik (knie diagonaal naar elleboog, elleboog naar knie)

6.3 Globale bewegingen

De juiste romphelling aanvoelen:

- afwisselend achterover hangen, rechtop lopen en voorover hangen
- doen alsof een heuvel op en af wordt gelopen
- fietsen in het water, met een racefiets, met losse handen en op een opoe-fiets
- tempo van lopen opvoeren, langzaam, snel, sneller, sprint

De juiste knievoering aanvoelen:

- lopen met knieheffen: de knie mag niet hoger dan de heupen komen

- met de hiel de bil aantikken
- ooievaarspas: knieheffen tot heuphoogte, been strekken en de pas maken
- paradepas: lopen met gestrekte benen

De juiste voetenstand aanvoelen:

Lopen in het water en

- landen op de tenen
- landen op de volle voet
- landen op de hak en daarna de voet afwikkelen

De juiste paslengte aanvoelen:

Afwisselend

- gehurkt lopen (alleen de onderbenen bewegen)
- dribbelpasjes
- langlaufen
- met gestrekte benen
- lopen met extra grote passen

6.4 Aquajogging

Zonder materiaal

- knieheffen op de plaats: trek de knieën zo hoog mogelijk op, de knie zo ver mogelijk optrekken waarbij de romp recht blijft
- zijwaarts knieheffen, de armen zijn zijwaarts en worden gebruikt voor het evenwicht
- intrekken en met de benen omtrekbeweging: beide knieën worden opgetrokken tot hurkhouding, dan benen zijwaarts brengen, weer inhurken en benen naar de andere zijde brengen
- klepelzwaaien zijwaarts, na het optrekken tot hurkhouding worden de benen naar voren gebracht, opnieuw inhurken en benen naar achter brengen
- idem klepelzwaaien voor- achterwaarts

Met materiaal- halters en eventueel beenkappen

- enkel – tik: met de halter wordt de enkel aangetikt, let erop dat de arm naar beneden beweegt en het been naar boven, de rug blijft zo recht mogelijk
- knieheffen of lopen met pompen van de armen, de beweging naar beneden moet worden versneld
- knieheffen met curls: de armen worden voor het lichaam gestrekt en gebogen in de ellebogen, de beweging naar beneden van het strekken van de arm is het belangrijkste
- schuin voorwaarts boksen, de benen blijven lopen of knieheffen
- intrekken en uitschopbeweging met de benen, de armen met halters kunnen worden gebruikt ter ondersteuning
- zijwaarts armen buigen en strekken
- armen van voor gestrekt zijwaarts brengen

6.5 Voorbeeld van een lesopbouw aquajogging

Warming-up

'In'-lopen bijvoorbeeld in een vierkantje, van pion naar pion, lopen afwisselen met contrast-oefeningen, herhalen van de oefeningen die de vorige keer zijn aangeleerd

Introduceren van nieuwe oefeningen

Lopen, afwisselen met oefeningen, de oefeningen uitvoeren bij een pion, aan het eind van de baan of op signaal van de lesgever.

Kies bijvoorbeeld 4 nieuwe oefeningen en herhaal twee oefeningen van de vorige keer, probeer zowel oefeningen voor de armen, de benen als het totale lichaam te kiezen.

Leg het accent op bewegingsuitvoering, varieer in tempo, bewegingsuitslag, coördinatie met armen, verplaatsingen

Toepassen van geleerde oefeningen

Pas de geleerde oefeningen toe op muziek

- 32 tellen lopen
- 16 tellen oefening a
- 32 tellen lopen
- 16 tellen oefening b
- 32 tellen lopen
- 16 tellen oefening c

Werk op muziek en stel een blok samen:

- loop naar de pion
- 16 tellen oefening a
- loop naar de volgende pion
- 16 tellen oefening a, 16 tellen oefening b
- loop naar de volgende pion
- 16 tellen oefening a, 16 tellen oefening b, 16 tellen oefening c

Pas de oefeningen toe in een circuit:

- per post een oefening, b.v. 6 posten, per post 45 sec. uitvoeren van de oefening, 1min. tijd om naar de volgende post te lopen

Pas de oefeningen toe in een interval-training:

12 x 45 seconden een oefening zo vaak mogelijk uitvoeren, tussendoor 1min. op rustig tempo aquajoggen

Cooling-down

Rustige oefeningen, eventueel met rustige muziek:

- lopen met grote passen
- grote bewegingen met de armen maken
- bewegingen maken als liggend op de rug

7. Tips voor een goede begeleiding bij babyzwemmen

7.1 Inleiding

- nooit dwang toepassen
- het kind prijzen en knuffelen
- intens lichamelijk contact behouden voor het gevoel van geborgenheid
- rustige bewegingen maken die leiden tot ontspanning en ontwikkelen van het lichaamsbesef
- regelmatig in groep werken
- speelgoed en drijfmetaal gebruiken
- muziek / liedjes gebruiken

Ten opzichte van de ouder steeds duidelijke afspraken maken en een gemoedelijke omgang nastreven. Geef voldoende tijd om met de nieuwe oefeningen te experimenteren.

De wijze waarop de baby wordt vastgehouden en de attitude van de ouders is van het grootste belang voor het welslagen van het babyzwemmen. Schenk dus voldoende aandacht aan het juist vasthouden van de baby.

7.2 Spel- en bewegingsvormen

De eerste stap is het wennen aan de nieuwe omgeving van het zwembad, de drukte, geluiden, geur, sfeer, temperatuur enz.:

- even rond het zwembad stappen met het kind op de arm
- douchen
- spatten maken met armen en/of benen
- wiegen en knuffelen in het water om tot rust te komen
- baby met beide handen onder de oksels vasthouden en zachtjes voortrekken op het water (rug en buik)
- baby ondersteunen met beide handen en wiegen
- met 1 hand ondersteunen en wiegen
- baby leren onder te gaan, eerst met de mond, dan met mond en neus, tenslotte met heel het hoofd

Bij iedere oefening goed letten op de reactie van het kind. De ouders stimuleren het kind door het te knuffelen.

Oefeningen:

- dynamisch drijven in buiklig: de baby onder water van de ene naar de andere ouder doorgeven
- de baby in ruglig, het hoofdje en schouders en één of twee armen laten steunen en met beide armen het trappelen met de benen stimuleren, baby aan drijf materiaal laten hangen en met benen laten trappelen
- één hand onder de kin en met de andere hand onder de buik van de baby, een aanzet geven tot draaien rond de lengte-as
- de baby uit het water heffen (niet te hoog) en weer in het water laten zakken
- de baby in zit op de mat ondersteunen onder de oksels en in het water laten zakken
- met het kind dat al kan staan, hand in hand samen in het water springen
- de baby met zachte zijwaartse verende wiegbewegingen steeds een beetje verder het gezichtje in het water brengen (eerst oor/kaak, mond en neus, volledig gezicht)
- als de baby aan de oefening is gewend, kan de duur en het aantal keren dat hij wordt ondergedompeld per les worden vermeerderd
- voorwerpen onder water tonen en laten betasten, vastnemen
- op het lichaam van de baby langzaam uitblazen
- blazen op het water, materiaal gebruiken zoals blaasballetjes die bij het blazen omdraaien
- blazen in het water
- beetje water in mond nemen en duidelijk zichtbaar uitspuwen
- adem inhouden en onder water uitblazen, steeds meer tellen onder water
- springen/vallen in het water, zich op de rug draaien en zich naar de kant begeven

8. Tips bij seniorenzwemmen

8.1 Inleiding

Voor het organiseren van activiteiten voor senioren moet rekening worden gehouden met de kenmerken en de grote verschillen tussen senioren. Dit betekent dat vooraf de beginsituatie goed in kaart moet worden gebracht. Verder is het van belang vooraf te bepalen wat het doel van de activiteit zal zijn, de inhoud wordt hier dan op afgestemd : deelnemers concreet iets leren, het sociale contact stimuleren, stimuleren om te presteren, stimuleren om het bewegen in het water bewust te beleven.

- Creëer een sfeer van veiligheid en vertrouwen. Voor veel senioren is gezelligheid en vertrouwdheid in de groep één van de belangrijkste plezierfactoren de ervoor zorgen dat ze blijven komen.
- zorg voor voldoende veiligheid in en rond het bad: gladde perrons, te warm water en omgeving, het gebruik van chemische stoffen, 1 begeleider is op de hoogte van EHBO
- zorg voor sociale interactie, bv door oefeningen per twee en meertallen
- geef gelegenheid tot eigen inbreng en speel in op initiatieven van de groep
- controleer of bewegingen goed worden uitgevoerd en corrigeer indien nodig zodat er effect wordt bereikt. Feedback levert ook een bijdrage aan motivatie en plezier in het bewegen en kan eventuele blessures voorkomen.
- Zorg voor voldoende afwisseling in de oefeningen, zowel qua aard als intensiteit
- Vermijd afkoeling door rustige oefeningen af te wisselen met actieve oefeningen, een warme douche of door een badjas of handdoek mee te brengen om direct na de les te gebruiken.
- Let op bij het spel voor overdreven competitie en drang naar winnen.

8.2 Oefeningen

Banen zwemmen

Uitstekend geschikt voor het op pijl houden van de conditie.

Doel: leren zwemmen, naarmate een zwemslag beter wordt uitgevoerd kan de deelnemer steeds meer afstand afleggen met hetzelfde energieverbruik.

Er moet dus voldoende aandacht besteed worden aan het verbeteren van de zwemslag en aan het steeds langer volhouden van het zwemmen. Om een echt trainingseffect te hebben, moet 2 à 3 keer per week 20 tot 30 min. worden geoefend.

Voorbeelden die de zwemmers kan motiveren:

Resultaat door verbetering van de zwemtechniek, tijdsduur opbouwen naar 20 min (deelnemers kunnen het banenzwemmen nog niet lang volhouden, de zwemvaardigheid is niet groot):

- zwem 5 minuten en probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan vorige keer
- zwem 10 minuten en probeer twee keer zoveel meter te zwemmen als in 5 min.
- zwem 10 minuten en probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer
- zwem 15 minuten en probeer drie keer zoveel meter te zwemmen dan in drie keer 5 minuten
- zwem 15 minuten en probeer 1 of 2 meer banen meer te zwemmen dan de vorige keer
- zwem 20 minuten en probeer vier keer zoveel meter te zwemmen als in 5 minuten
- zwem 20 minuten en probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer

Resultaat door verbetering van de zwemtechniek, opbouwen naar steeds meer meters (deelnemers kunnen het banen zwemmen nog niet lang volhouden, de zwemvaardigheid is redelijk)

- probeer 250 meter te zwemmen (in 9 of 10 minuten of vrij naar keuze)
- zwem 250 meter in een kortere tijd dan de vorige keer (8 – 9 minuten)
- probeer 500 meter te zwemmen (in 20 –21 mniuten of vrij naar keuze, iets meer dan de dubbele tijd 250 meter)
- zwem 500 meter in een kortere tijd dan de vorige (18 - 19 minuten)
- opbouw naar steeds kortere tijd of overgang naar steeds meer meters in 20 minuten

Vervolg resultaat door verbetering van de zwemtechniek, steeds meer meters zwemmen in ongeveer 20 minuten (de deelnemers kunnen het banenzwemmen wel volhouden, de zwemvaardigheid is redelijk)

- zwem 20 minuten en tel hoeveel meter er is gezwommen
- zwem 20 minuten en probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen
- enz.

8.3 Bewegen op muziek

Wordt ook door veel senioren als aangenaam ervaren, pas wel de muziek aan.

- de belastbaarheid van de gewrichten neemt af, dit betekent dat er niet veel moet worden gesprongen
- bewegingen zoveel mogelijk (onbelast) onder water uitvoeren
- lenigheid kan worden geoefend door het uitvoeren van grote bewegingen, op eerder trager muziektempo
- bewegingen rustiger uitvoeren
- bij zware mensen niet te veel belasten en oefeningen laten uitvoeren in niet te ondiep water en niet teveel springen
- uithoudingsvermogen trainen, zorg voor matig intensieve intensiteit
- rekening houden met het beginniveau van de deelnemers, bij grote verschillen differentiëren in tempo
- gebruik veel bewegingen die gemakkelijk kunnen worden uitgevoerd, daarna opbouw qua coördinatie moeilijkere bewegingen
- als het evenwicht moeilijk gaat, rekening houden met de beweging van het water: na een verplaatsing eerst bewegingen op de plaats, daarna pas weer verplaatsing
- in de opbouw eerst beenbewegingen, veel oefenen en herhalen, daarna armbewegingen toevoegen

Voorbeeld les

Eerst de aparte oefeningen zonder muziek inoefenen en werken op tel, daarna met muziek

- 16 x looppas op de plaats
- 16 x knieheffen
- 16 x rondje op plaats linksom
- 16 x rondje op plaats rechtsom
- 16 x verplaatsen voorwaarts
- blok herhalen
- 16 x verplaatsen achterwaarts
- blok herhalen
-
- 16 x looppas op de plaats
- 16 x knieheffen
- 16 x rondje op plaats linksom
- 16 x rondje op plaats rechtsom
- 16 x verplaatsen achterwaarts
- 16 x verplaatsen voorwaarts
- blok herhalen

9. Activiteiten voor 7 tot 15 jarigen

9.1 Algemeen

Naast de specifieke zwembadactiviteiten kan je een aanvullend programma samenstellen.

Een 'all-in'-programma kan bestaan uit:

- een zwembadprogramma
- spelen in de sporthal
- een speurtocht

Afhankelijk van het budget en de mogelijkheden in de regio, kan je ervoor kiezen om één of meerdere onderdelen van het programma te organiseren.

Aan de spelen wordt deelgenomen in groepsverband. Deze groepen bestaan uit 10 tot 13 kinderen variërend in leeftijd van 7 tot 15 jaar. Iedere groep heeft daarbij één of meerdere begeleiders.

Door middel van een roulatiesysteem zal iedere groep deelnemen aan elk onderdeel.

Bij het opstellen van het inhoudelijk programma dient rekening gehouden te worden met:

- de speelbaarheid voor de hele groep
- minimaal 10 deelnemers
- leeftijdsvariatie
- spelplezier
- prestatie meting (score per groep, per onderdeel, met een totaalscore)
- veiligheid
- binnen een bepaalde tijd speelbaar
- beperkte ruimte
- inspanningsgraad zowel naar spelen per onderdeel als het totale programma
- kenmerken van de recreatiesport
- puntenwaardering per groep moet eenvoudig en mogelijk zijn
- de puntdeling mag niet leiden tot een hoofddoel, gekozen moet worden voor een motivatie- score:
 - van 100 tot 200 punten..... kan beter
 - van 200 tot 400 punten.....doe zo verder
- de ploegen moeten de score zelf bijhouden en noteren op een centraal scorebord na ieder onderdeel

Tips:

- | | |
|--------------|---|
| Sporthal : | - Geef het gebruik van sportschoenen en eventueel kleding aan. |
| Speurtocht : | - Veilige routing |
| | - Politie informeren |
| | - Duidelijk omschreven tekst, foto's en/of tekeningen |
| | - Maak gebruik van vaste objecten |
| | - Benodigde tijd ± 45' |
| | - Routecontrole door zelfde leeftijdsgroep |
| | - Uitgeven van meerdere opdrachtformulieren |
| | - Startplaats en vertrekschema |
| | - Plaats inleveren scorekaarten aangeven op opdracht(en)formulier(en) |
| Zwembad : | - Veiligheid |
| | - Routing |
| | - Waterdiepte (aanduiding met ondiep/half diep/diep) |
| | - Afmeting bassins |
| | - Bevestigingspunten |

9.2 Zwembad

Letterduiken

Welke ploeg kan in de snelste tijd een woord vormen. Op een signaal gaat de hele ploeg in het water en duikt zo snel mogelijk alle benodigde letters op om op de kant een opgegeven woord te vormen, bijvoorbeeld 'vakantie'.

Variatie :Iedereen duikt 1 willekeurige letter op en met deze letters vormt de ploeg in een bepaalde tijd zoveel mogelijk woorden van deze letters.

Benodigde ruimte : zwembad met vlakke ondergrond

Tijdsduur :30 à 60 minuten

Materiaal :

- watervaste letters
- 1 fluit
- zwembadkleding
- chronometer

Burchtspel

Door samenwerking en zwemtechnieken de kegels omgooien.

Op twee tegenoverstaande kades staat een kegel. Er zijn 2 partijen. Er moeten tenminste 4 passen worden gegeven, alvorens te mogen doelen. Als de kegel is omgegooid, gaat de bal naar de tegenpartij.

Variatie : I.p.v. de kegel, van iedere partij een vanger op de kade of in het water.

Aantal deelnemers: 8 – 20 personen

Materiaal :

- 2 kegels
- 1 bal
- gekleurde haarband of badmuts om partijen te onderscheiden

Tijdsduur : 20 minuten

Ruimte: diep water waarin je niet kan staan

Eén tegen één

De bal van de tegenspeler lostrekken: 1 speler klemmt de bal in de armen, de anderen proberen de bal los te trekken. Wanneer dit lukt, neemt iemand anders de bal in de armen. Niet meer dan 2 aanvallers tegelijkertijd.

Variatie : Elkaar optillen: wie opgetild is, valt af. Hinkelend elkaar om duwen.

Benodigde ruimte: ondiep water, tot aan het middel

Tijdsduur : 15 minuten

Materiaal :

- bal

Estafette zwemmen

Een potje met een theelichtje door middel van een estafette overbrengen. Ieder op zijn beurt allemaal met een andere slag een deel van het traject laten zwemmen. Als het licht dooft, kost dit 10 strafseconden.

Variatie : Het spel kan buiten of binnen gespeeld worden.

Ontdek hoe het lichtje sneller overgebracht kan worden, ook al krijg je strafseconden.

Benodigde ruimte: 20 m² zwemwater

Tijdsduur : 30 minuten

Materiaal :

- chronometer (2)
- potje met theelicht

Synchroon zwemmen

Figuurzwemmen

De groep krijgt ca. 15 minuten om diverse figuren te bedenken, die ze in het water gaan uitvoeren. Hierna volgt de " demonstratie " en de beoordeling.

Variatie: Laat de zwemmers zich verkleden, passend voor de figuren. Laat de zwemmers attributen gebruiken.

Tijdsduur : 30 minuten

Materiaal :

- 1 uurwerk

Zwemmend koekhappen

Koekhappen in het water. Iemand zit op de kant en houdt een hengel vast waaraan een stuk koek hangt. Hij moet proberen om de koek in de mond van een zwemmer te krijgen zodat deze een hap kan nemen. De zwemmers mogen niet helpen met hun handen.

Variatie : Maak er een estafette van, doordat de zwemmer de kant op mag, nadat deze een hap genomen heeft.

Tijdsduur : 45 minuten

Materiaal :

- 2 hengels
- koek

Waterlopen

Zo snel mogelijk overlopen. Een groot aantal drijflichamen zijn aan elkaar vastgebonden en drijven tussen twee kaden. De groep moet zo snel mogelijk van de ene naar de andere kant lopen.

Variatie : Met twee personen een brancard overbrengen.

Benodigde ruimte: 1 baan

Tijdsduur : 30 minuten

Materiaal :

- Drijflichamen

9.3 Sporthal

Inpoldering

Maak met behulp van een lang dik touw de omtrek van een polder. Deze waterplas moet gedempt worden met bijvoorbeeld ballonnen.

Verloop van het spel: op het startsein lopen enkele deelnemers naar de waterplas en leggen met een touw de omtrek van een van de polders uit.

Tegelijkertijd blazen de anderen ballonnen op en wapperen deze met één stuk karton in de richting van de polder. Krijg je hem vol?

Aandachtspunt: zorg voor voldoende ballonnen!

Materiaal: touw van ongeveer 12 meter en zeer veel ballonnen

Stormram

Deelnemers lopen een slalomparcours bijvoorbeeld als volgt: één van de spelers is de stormram en wordt door de andere deelnemers opgetild. Vervolgens wordt het parcours gelopen en aan het eind van het parcours moet de opgetilde speler de opgeblazen ballon kapot steken. Hierna snel wisselen met de andere deelnemers en de weg weer teruglopen. Iedere deelnemer krijgt een ballon.

Score: iedere ballon die wordt stukgemaakt, levert punten op.

Aandachtspunt: denk aan de veiligheid!

Materiaal: aantal kegels, ballonnen en twee puntige voorwerpen

Hongerwinter

De deelnemers hebben koud en honger. Om een kampvuur te maken hebben ze hout nodig. Op het startsein lopen de deelnemers naar een op elkaar liggende bos takken. Nu moet men proberen zonder dat het hout gaat bewegen een van de takken uit de hoop te halen. Vervolgens lopen ze terug naar de startlijn en stoppen het hout in de kachel.

Score: iedere stok levert een aantal punten op.

Materiaal: een 30 stokken van een meter lang, een plastic prullenbak (kachel).

Ruimtevaart

Verzamel maanstenen. Astronauten bewegen zich voort op de ruimtevoertuigen (skippyballen) en verzamelen maanstenen (ballen). De astronauten gooien de maanstenen in de raket (zak) van de vanger.

Verloop van het spel: drie van de deelnemers nemen plaats op een skippybal. Op het startsein lopen de twee overige deelnemers naar de scheidsrechterstoelen aan de overzijde van het tennisnet. Tevens nemen zij een grote plastic zak mee. Intussen wippen de maanwandelaars op de skippyballen in de richting van het net. Zij hebben een bal bij zich. Aan het net gekomen, wordt de bal naar de stoel geworpen. De bal moet worden gevangen en in de raket gedaan. Snel wippen de raketwippers terug, klimmen uit de stoel en lopen terug naar de startlijn waar wordt gewisseld.

Score: elke bal bijvoorbeeld 10 punten

Aandachtspunt: denk aan de veiligheid, met name de raket + vangers, maak de raket niet te hoog.

Materiaal : 3 skippyballen, 10 ballen, plastic zakken, een tennisnet, 2 scheidsrechterstoelen

Watersnoodramp

De deelnemers staan ieder op een lesplankje, een plankje extra om door te geven. Ze leggen vervolgens een parcours af. De deelnemers mogen niet van de plankjes afvallen, dit levert strafpunten op.

Score: hoeveel keer binnen de speeltijd kan de groep heen en weer?

Materiaal: 6 lesplankjes en 2 kegels

Bikkelen

De deelnemers gaan in een kring zitten op de grond. Twee deelnemers krijgen een stuiterbal + dobbelsteen. Als de tijd ingaat, stuiten deze spelers de bal in de kring omhoog en werpen tegelijk de dobbelsteen op de grond. Zij onthouden het aantal ogen dat geworpen is en geven vliegensvlug de bal + dobbelsteen door aan de deelnemers die naast hen zitten (met de klok meedraaien); deze werpen dan weer eerst met de dobbelsteen na het stuiten van de bal op de grond. Als men een lager aantal ogen werpt dan de vorige deelnemer, moet de bal en dobbelsteen weer direct worden doorgegeven, zonder dat men het puntenaantal meetelt.

Score: het aantal ogen geeft de punten aan, punten worden naar onderen afgerond

Materiaal: 2 stuiterballen, twee grote dobbelstenen

Bok sta vast

Op het startsein weg. Twee personen staan gebukt achter elkaar. De volgende deelnemers springen over de rug van de gebukten; lukt dit dan wordt de voorste telkens springer (doorschuifstelsel). De groep moet iedere keer vanaf de startlijn beginnen.

Score: voor iedere bok bijvoorbeeld 10 punten.

9.4 Scoresysteem

Op A4

- Per onderdeel: - een nummer
- plaatsaanduiding op plattegrond/ruimteverdeling
 - verklarende tekst (eventueel tekening)
 - benodigde materialen (aanbrengen op materiaallijst)
 - benodigde tijd

Score:

Hieronder staat een voorbeeld van een scorekaart. Andere mogelijkheden kunnen worden overwogen b.v.: kralen, gekleurde elastiekjes, munten, verkleden van de groepsleider, enz. Een scorekaart is dan niet nodig.

Scorekaart :

Vereniging :

Groep :

Nummer :

Spel	Punten
1. stokkenrolrace	
2. ringbanddoelen	
3. was ophangen	
Totaal	

9.5 Speurtochten

De doelstellingen van een speurtocht:

- zoveel mogelijk gebruik maken van de plaatselijke mogelijkheden
- zo weinig mogelijk materiaal gebruiken
- de deelnemers kunnen vrijwel gelijktijdig starten

Belangrijk bij het uitzetten van een speurtocht is dat de organisator van tevoren de plaatselijke mogelijkheden, maar ook onmogelijkheden goed opneemt. Vooral bij bospaden moet een gebied worden afgebakend voor de deelnemers. Houd de veiligheid goed in de gaten: is het gebied wel veilig gelet op de grond en de begroeiing, prikkeldraad, vennen enz. Zijn er in het speelgebied belangrijke verkeerswegen? Nauwkeurigheid is belangrijk. Tussen rechts en links is gauw een vergissing gemaakt. Indien mogelijk is het raadzaam om de tocht op voorhand te testen met een representatieve groep deelnemers, die natuurlijk niet van tevoren de tocht heeft uitgezet.

Kaboutertocht

Vooral in een bos, waar de oriëntatiepunten erg moeilijk te beschrijven zijn, kan men gebruik maken van eigen oriëntatiepunten, bijvoorbeeld kaboutertjes. Hang de kaboutertjes wel op ooghoogte van de kinderen. Om de moeilijkheidsgraad te verhogen, kunnen de oriëntatiepunten natuurlijke elementen zijn: loop van de dikke beukenboom naar de kastanjeboom bij de bank, enz.

Kralentocht

De route wordt gegeven aan de hand van een gemaakte kralenketting met diverse kleuren v.b. zwart=opdracht, wit= linksaf, blauw=rechtsaf, rood=start, geel=recht door. Om te weten waar je ongeveer ergens zit, kan je labels aan de ketting vastmaken met markante punten b.v. een brug, een molen enz.

Smiletocht

Eenvoudig en grappig, vooral voor de kleintjes. De ogen geven steeds de richting aan. Je komt ze op elke wegverandering tegen; rechts, links, recht door. Dit is goed te gebruiken bij avondtochten in de bundel van een zaklamp. Het is dan snel duidelijk waar je heen moet. Eventueel fluorescerend papier gebruiken.

Bolletjes-pijltjestocht

De weg wordt weergegeven door een pijl. De plaats waar je aankomt is een bolletje, terwijl een pijltje de richting aangeeft die je moet gaan.

Rebusocht

De hele tocht staat in rebusvorm. Op een groot stuk etalagekarton, voorzien van een laagje huishoudfolie (tegen regen en vochtigheid), kan je de mooiste tochten presenteren.

Straatnamentocht

Spreekt voor zichzelf. Loop via de aangegeven straatnamen naar

Routeaanduiding als volgt: Parallelweg, Stationstraat, Grachtstraat, brug over, Hasseltkade, Mariastraat, Muntstraat, Markt, enz.

Klokkentocht

Deze vorm is goed te gebruiken als groepen voor elkaar een tocht maken en uitzetten. De groep kan dan meewerken aan het vervaardigen van bladen om richtingsverandering aan te geven. De richtingsveranderingen zijn: 3uur, 9uur, 6uur, terwijl kwart over negen een opdracht is.

Ganzenbordtocht

Teken een ganzenbord met illustraties van de te lopen route naar het einddoel, de nummers geven de volgorde van aankomst bij de illustraties.

Beschreven tocht

Start bij een wijkgebouw, richting jachthaven, bij supermarkt rechtsaf, enz.

Etalagetocht

De route wordt aangegeven door een voorwerp die in de etalages of op ramen van winkels (bijvoorbeeld voor vogelkooitje rechtsaf) staan.

Stempelrace

De route wordt afgelegd via bepaalde punten. Er wordt een opdracht uitgevoerd in ruil voor een stempel: haal een stempel bij harmonie St.Limburgia, opdracht: noteer het nummer van het oudste instrument.

Overzichtstocht

Er zijn 5 punten uitgetekend op een kaart van de omgeving. De groep bepaalt zelf de route en zoekt naar de opdrachten onderweg

Geheimagent

Aan de hand van een signalement in dit geval een geheimagent, gedurende een bepaalde tijd deze persoon schaduwen en alles wat hij doet op papier vastleggen. Als start van de tocht kan de geheimagent aankomen op het station met de intercity van 17uur.

Thematocht

Als thema gevelstenentocht in een oude stad. Wat speelt hierin een rol: jaartallen bv in Romeinse cijfers M=1000, D=500, C=100, L=50, V=5, I=1

MDCCCLXIII is ... (1863).

Wat betekent A.D... (Anne Domini)

Enz.

Speelkaartentocht

De kaarten geven de richting aan: ruiten=linksaf, klaveren=rechtsaf, schoppen=weg vervolgen, harten=rechtdoor. De prentjes geven opdrachten, de jokers geven verrassingen.

Handtocht

De wijsvinger geeft de richting aan. Een vuist is rechtdoor. Kan eventueel ook verwerkt worden in een routebeschrijving met wegaanduiding.

Fototocht

Foto's van openbare gebouwen (monumenten) met letteraanduidingen. Details (van deze gebouwen) met cijferaanduidingen. Loop de route via de gebouwen zo kort mogelijk en combineer de cijfers met de letters.

Vrije fototocht

6 foto's met enigszins bekende situaties uit de omgeving moeten aangedaan worden. Tijdens de tocht worden opdrachten verwerkt. De route loopt dus van 1 naar 6 via de andere foto.

Kaartdelentocht

Gedeeltes van een kaart waarop met pijlen de route aangegeven wordt: op elke kaart wordt een markant punt aangegeven bijvoorbeeld station, haven, plas, molen.

Kompastocht

Met een kompas vanaf de plaats waar je staat, bepalen op hoeveel graden vanaf het noorden berekend, zich iets bevindt. Bijvoorbeeld een markant punt of ander object. Hou het kompas horizontaal, draai het kompas zolang tot de naald naar het noorden wijst, berekenen op hoeveel graden de kerk op de horizon gelegen is...dus in dit voorbeeld 60 graden.

binnen een punt bepalen:

hang een aantal platen tegen de muur met een teken erop. Bepaal of bereken die punten. Hou er wel rekening mee, dat er altijd wel metaal aanwezig is dat afwijkingen geeft. Ook kompassen onderling beïnvloeden elkaar.

buiten een punt bepalen:

zoek een plek die hoog gelegen is zodat je een panoramisch uitzicht hebt. Bepaal dan zelf aan de horizon markante punten.

een betere en nauwkeurigere methode:

de kompasdoos/deksel draaien, er zitten richtmiddelen op:

- het afleespunt
- de richtrichting, een pijl

De lijn die je kunt trekken langs een pijl is je zogenaamde 'schietlijn'. Je schiet dus je doel in graden. Je gaat als volgt te werk:

richt de richtingspijl van je kompas in de richting van je doel, dus in dit geval de windmolen.

Draai de kompasdoos/-deksel zo dat het noorden van de doos gelijk valt met de kompasnaald (de naald tussen de twee evenwijdige lijnen)

Lees bij het afleespunt het aantal graden af waarop je doel zich bevindt.

Ook één van de deelnemers kan in het terrein gaan staan en zich dan een aantal keren verplaatsen. Op hoeveel graden stond Jan bij punt 1 en op hoeveel bij punt 2 enz.

Plaatsbepalen

Cirkelloop

Iemand van de groep maakt niet zichtbaar voor de groep een omtrekkende cirkelvormige beweging. De groep zit op een centraal punt. Een aantal keren stopt hij en blaast goed hoorbaar voor de groep op een toeter. Ieder van de groep moet nu met behulp van een kompas bepalen op hoeveel graden de toeter klonk.

Een punt zoeken in het terrein

Dit is het tegenovergestelde van een punt bepalen. Je krijgt nu de richting of het aantal graden waarop het punt zich bevindt. Je moet dit punt met het kompas zoeken.

Hoe gaat dat in zijn werk:

1. stel het aantal graden waarop het punt ligt in op het afleespunt van de kompasdoos, bijvoorbeeld 30 graden. Je mag de kompasdoos/deksel nu niet meer draaien.
2. Draai zolang met het hele kompas tot je kompasnaald op het noorden van de doos/deksel wijst, respectievelijk tussen de twee evenwijdige streepjes komt.
3. Nu is de naald ingespeeld op het noorden en de schietlijn is gericht op het gegeven punt (300 graden)

Tips bij tochten in stad of dorp

Denk bij het organiseren van een tocht aan het volgende:

- de tocht moet leuk en interessant zijn en blijven
- bereid de tocht altijd goed voor
- zorg voor voldoende afwisseling
- maak de tocht niet te lang
- de kinderen mogen de weg niet kwijtraken, zorg er dus voor dat er voldoende posten zijn of geef op moeilijke punten een extra aanwijzing
- gevaarlijke verkeersaders krijgen bijzondere aandacht.
- eten en drinken of een versnapering kunnen eenvoudig in een tocht ingebouwd worden
- houd de tocht schoon, laat geen vuil of rommel achter
- als er personen of instanties ingeschakeld moeten worden, zorg dan dat zij tijdig worden ingelicht over de actie

9.6. Sfeermakers

De doelgroep wordt in verstandelijke en/of emotionele zin beïnvloed door het gebouw en het personeel. Sfeer wordt via de zintuigen ervaren. Het zwembad als gebouw, de decoratie, de kleurschakeringen, de inkomhal, de kleedkamers, de inrichting van de zwemzaal en van de cafetaria spelen een cruciale rol. Alsook de houding, de kledij en de taal van het personeel.

Visuele sfeerschepping via kleur, licht, afmeting en vorm.

Auditieve aspecten omvatten geluidssterkte en toonhoogte, dikwijls laat de akoestiek te wensen over. Achtergrond- en onderwatermuziek worden als positief ervaren.

De tastelementen omvatten zachtheid, gladheid en temperatuur. De chloorgeuren worden eerder als negatief ervaren zodat geur en frisheid ook belangrijke elementen zijn in de sfeerschepping.

Kwalitatief goed zwembadwater is een niet te onderschatten sfeermaker en promotiemiddel.

Demonstraties

In de gemeente zijn meerdere sportverenigingen te vinden. Een vereniging kan een demonstratie verzorgen. Het is een plezierige attractie voor het publiek en het levert de sportvereniging een stuk promotie op :

- snorkel/duikteam (brandweer of reddingsbrigade)
- waterpolo of synchroonzwemteam
- radiografisch bestuurbare vaartuigen
- judo/karate
- jazzballet
- stuntfietsen/skateboarden
- enz.

Inhuren activiteit

Spectaculair maar niet goedkoop is het inhuren van een randactiviteit. Vaak is een dergelijke activiteit interessant voor pers en sponsors.

- rodeostier
- zeskampshow
- clown/goochelaar
- artiest
- luchtkussen/springkussen
- drive-in discotheek
- luchtballon

Afsluitende avond

Na een geslaagde week is het leuk om af te sluiten met een gezellige avond met alle medewerkers en deelnemers:

- disco
- playbackshow
- huldiging prijswinnaars
- demonstratie
- zanger/zangeres
- barbecue
- enz.

Tip

Komt u medewerkers tekort, doe dan eens een beroep op ouders. Velen vinden het plezierig om ingezet te worden, als ze maar gevraagd worden.

Bepaal vooraf uw budget zodat u achteraf niet voor onaangename verrassingen komt te staan.

Randactiviteiten leveren publiciteit op. Maak hiervan gebruik door zowel pers als sponsor te benaderen.

10. Grote groepsspelen voor 12 jarigen op het droge

Hieronder bespreken we een aantal spelen geschikt voor grote groepen kinderen rond 11 à 12 jaar. De spelen worden op grote open plekken in de natuur, op de speelplaats, in de sporthal of in een woonwijk gespeeld. Het aantal spelers varieert per spel, maar kan makkelijk rond de honderd kinderen liggen en voor sommige spelen zijn wel 20 begeleiders nodig.

10.1 Ruwe Spelen

Het eilandspel

Een (soms) ruw spelletje, dat echter ook de 'samenwerking' tussen de kinderen probeert te promoten. Dat laatste meestal zonder succes.

Het spel is een variant op de stoelendans.

Teken een eiland (=cirkel) op de grond waar alle kinderen net in passen. Laat iedereen achter elkaar om het eiland heen lopen. Op een gegeven moment roept iemand van de leiding 'Haaïen!!', of iets dergelijks. De kinderen hebben dan 10 seconden om op het eiland te komen. Wie er na 10 seconden niet op staat, valt af.

Nu is dit een zeer bijzonder, tropisch, eiland, dat langzaam kleiner wordt. Teken een kleinere cirkel in het eiland. De overgebleven kinderen gaan weer rond het eiland lopen/zwemmen. Tegelijkertijd vegen ze het oude eiland uit. Na verloop van tijd roept de leiding weer 'Haaïen!!' etc. etc.

Uiteindelijk houd je een eiland over waar net één schoen in past. Als de laatste kinderen elkaar een beetje helpen kun je hier wel met drie personen op staan (op elkaars nek zitten enz).

Materiaal:

- een krijtje

Het scharenspeel

Dit spel is een lekker ruig spel waarbij iedereen zich flink kan uitleven. Je moet het vooral niet spelen als je bang bent een knoopje van je uniform te verliezen!

Maak 4 gelijke groepen. Met het krijtje verdeel je het lokaal in 4 gelijke vakken. Nu begint het spel, dat eigenlijk heel weinig met een schaar te maken heeft, maar het beestje moet toch een naam hebben!

Eén groep krijgt de schaar en werpt die in het vak van een andere partij. De groep heeft nu 30 seconden de tijd om zoveel mogelijk mensen uit dat andere vak te halen. De andere groep mag zich alleen aan elkaar beet houden. Er mag niet geslagen etc. worden!!

Na 30 seconden krijgt de groep die 'aangevallen' werd de schaar en zijn zij aan de beurt. Dit gaat zo door tot er nog maar 1 groep over is.

Materiaal:

- lokaal
- schaar
- krijtje

Eiermep

Dit spel kan het beste gespeeld worden in een wat drukker centrum van dorp of stad; de reacties van het publiek zijn steeds weer verrassend.

Voordat het spel begint wordt het speelterrein bepaald, en aan alle spelers duidelijk gemaakt.

De spelers:

1. Ei-dragers:

De meeste spelers zijn ei-dragers, en dragen naast rauw ei, een regenjas. Het ei wordt vooraf, door middel van (schilders)plakband boven op hun hoofd bevestigd. Het mag niet op een andere manier gedragen worden. Hun doel is om het ei zo lang mogelijk heel te houden, en om zo snel mogelijk een 'voorbehoedmiddel' te bemachtigen.

2. Ei-meppers:

2, 3 of 4 spelers (eventueel leiding) hebben een schuimspaan in hun hand, en hebben als doel om zoveel mogelijk eieren tot struif te meppen.

3. Voorbehoeders:

3 spelers hebben elk een hoeveelheid boterhammenzakjes bij zich, en een stift van een bepaalde kleur (elke voorbehoeder een andere kleur).

De Ei-dragers kunnen een onplezierige verrassing voorkomen, door een voorbehoedmiddel, in de vorm van een boterhammenzakje, om het ei te schuiven. Om zo'n zakje te krijgen moeten ze alle 3 de voorbehoeders tikken. Bij de eerste twee krijgen ze met de stift een aantekening op hun hand, zodat de derde kan zien dat hij de derde is, en daarom een zakje moet afgeven.

De ei-meppers mogen ook op een ei onder een zakje slaan.

De ei-dragers die na een afgesproken tijdstip nog een heel ei op hun hoofd hebben, hebben gewonnen.

Een variatie hierop gaat als volgt:

De ei-dragers nemen elk een slaapzak mee, en kunnen zich beschermen tegen de ei-meppers, door stil te gaan staan, en de slaapzak helemaal over zich heen te trekken; er mag dan niet gemept worden.

Materiaal:

- rauwe eieren
- papieren plakband
- 3 stiften (3 verschillende kleuren)
- rol boterhammenzakjes
- aantal schuimspanen
- shampoo

Het vieze handen spel

de rollen:

- de spelers, verdeeld in groepen
- een magiër
- een verjaagde dorpsgek
- een geneesheer

Bij het begin van het spel trekt iedere speler een vuilniszak aan. Vervolgens gaat elke groep op aangewezen plekken zijn 'dorp' maken (een vrije zone voor de groep).

Voor elke groep is er een leider. Deze bevindt zich niet in het dorp, maar altijd op een centrale post (vrije zone voor iedereen). Elke groepsleider heeft een pot verf bij zich (elke groep z'n eigen kleur).

De deelnemers wachten in hun dorpen op het beginsignaal.

Bij het begin van het spel verstopt de magiër zich, en komt na een tijdje tevoorschijn.

Het doel van de groepen is het vinden van de heilige prijs. Alleen de magiër weet waar deze is, en zal het aan een groep vertellen, als héél die groep bij hem is. De groepen trachten elkaar zoveel mogelijk te hinderen.

Dit hinderen gaat door middel van 'tikken'.

Om te kunnen tikken moet een speler eerst z'n hand met verf insmeren. Een speler heeft een andere speler getikt, als er een handafdruk op z'n rug achterblijft.

Als een speler is getikt, moet hij naar de centrale post gaan (kan tot hij daar is, niet getikt worden), alwaar hij een handicap krijgt (handen worden aan elkaar gebonden). Als hij daarna weer wordt getikt komt er een handicap bij (een stuk touw wordt tussen de voeten gebonden), er bij de derde keer is hij 'dood' (blijft dan op de centrale post). In een dorp mag dus niet getikt worden.

De verjaagde dorpsgek mag ook tikken, zij het gewoon met z'n vinger. Als hij een speler tikt, moet deze een kaartje trekken uit een stapeltje dat de gek bij zich draagt.

Op de kaartjes kan staan:

- Vrij (eventuele handicap kan dan verdwijnen)
- Handen vast (wordt ter plekke geregeld)
- Handen en voeten vast (wordt ter plekke geregeld)
- Dood (Ga naar centrale post, en wees dood)
- Medicijnen (de gek geeft in dit geval een medicijn-kaartje af)

Omdat de groep compleet voor de magiër moet verschijnen, zullen ze de doden tot leven moeten wekken. Dit kan d.m.v. medicijnen.

Deze zijn verkrijgbaar bij de 'geneesheer'. Als twee leden van een groep bij hem komen, krijgen ze van hem een medicijn-kaartje. Daarmee kunnen ze naar de centrale post gaan (en mogen onderweg niet getikt worden), en één 'dode' tot leven wekken; na afgeven van het kaartje moeten ze de 'dode' naar hun eigen dorp dragen (en daarbij niet getikt worden), alwaar deze weer gaat leven. Nieuwe handafdrukken zorgen weer voor handicaps.

De verjaagde dorpsgek kan dus ook medicijnen geven. Het is in dat geval wel de zaak zo snel mogelijk een tweede groepslid erbij te halen, om zo iemand tot leven te kunnen wekken.

Als iemand de heilige prijs heeft gevonden (deze moet dus zonder voorkennis niet te vinden zijn) is het spel afgelopen.

materiaal:

- vuilniszakken
- vingerverf (uitwasbaar)
- kaartjes
- een prijs

10.2 Eenvoudige spelen

Het gekleurde sokken spel

Dit spel kan gespeeld worden in het bos, maar ook in een woonwijk.

De deelnemers worden verdeeld in groepen. Hoe groot de groep is hangt af van het aantal deelnemers dat er is. Iedere groep verzamelt zich bij een stafid. Dat stafid blijft op een afgesproken plaats staan, zodat alle leden van de groep hem/haar terug kunnen vinden. Dit stafid geeft aan de leden van die groep een gekleurd kaartje.

Het is de bedoeling dat de deelnemers, in een afgebakend gebied, een stafid gaan zoeken die, aan de linker voet, een sok heeft met dezelfde kleur als hun kaartje. Als ze dit stafid gevonden hebben, moeten zij hem/haar aantikken en dan krijgen zij een handtekening op dit gekleurde kaartje. Dit kaartje wordt hierna ingeleverd bij het stafid van de eigen groep (post) en de deelnemer krijgt dan een nieuw, ander kaartje.

De groep die binnen een van te voren afgesproken tijd, de meeste kaartjes heeft ingeleverd, heeft gewonnen.

Er loopt echter ook een stafid rond die om zijn/haar linker voet een zwarte sok heeft zitten. Dit stafid mag de deelnemers aftikken. De deelnemers moeten dan hun gekleurde kaartje inleveren en bij zijn/haar stafid een nieuw kaartje gaan halen. Er is dus geen punt gescoord.

Om het spel wat moeilijker te maken kun je de volgende dingen afspreken:

- Ieder staflid heeft aan beide voeten een andere kleur sok. Van alle twee de kleuren zijn er kaartjes in omloop gebracht. De deelnemers moeten er dus rekening mee houden dat alleen de sok om de linker voet telt.
- Tijdens het spel mogen de stafleden de sokken wisselen.
- Om het de zwarte-sok-drager makkelijker te maken deelnemers te tikken, kunnen de sokken gewoon onder de broek gedragen worden.

Materiaal/personen:

- een groot aantal gekleurde kaartjes
- een aantal gekleurde sokken
- een zwarte sok
- stafleden voor een vaste post
- stafleden die rondlopen/rennen

Levend kwartetten 1

Iedere groep krijgt 4 kaarten van dezelfde kleur, en een gebied toegewezen. De 4 kaarten moeten ze, bij elkaar, ergens in hun gebied neerleggen (niet onder bladeren).

Iedere persoon krijgt één leven (dezelfde kleur als zijn gebieds- c.q. kwartetkaarten). Met dit leven mag hij 'vreemde' personen in zijn gebied aftikken. Degene die wordt afgetikt moet zijn kaartje en eventueel de kwartetkaart die hij bij zich heeft afgeven, en een nieuw leven gaan halen bij de centrale post (leiderspost).

Buiten je eigen gebied mag je niemand aftikken.

Binnen een straal van 5 meter van de kwartetkaarten mag de aanvaller niet meer worden afgetikt; deze mag dan één kwartetkaart meenemen, om in z'n eigen gebied te leggen.

In de cirkel van de centrale post mag je alleen komen zonder leven.

De gebieden kunnen worden aangegeven afzetlint (niet op struikelhoogte spannen), de plaatsen waar de kwartetkaarten liggen echter niet, want dit verklapt hun positie.

Einde spel wanneer 1 groep alle kaarten heeft, of na bepaalde tijd. De groep met de meeste kwartetten heeft dan gewonnen.

Materiaal:

voor 4 groepen

- 4 kaarten van 4 verschillende kleuren
- Kaartjes (levens) van deze kleuren (aantal per kleur: 2 keer aantal kinderen in een groep)

Levend kwartetten 2

De deelnemers worden in 4 groepen verdeeld.

In het spelgebied worden op niet al te grote afstand van elkaar 4 cirkels (doorsnede 15 - 20 m) uitgezet, d.m.v. stukken afzetlint in bomen of struiken.

Binnen in deze gebieden wordt een kleinere cirkel (doorsnede ongeveer 3 m) gemaakt van touw dat op de grond vastligt.

Bij aanvang van het spel krijgt iedere groep een cirkel toegewezen, en worden de voorwerpen willekeurig over de kleine cirkels verdeeld (overal evenveel). De groepen moeten nu proberen om zoveel mogelijk kwartetten in hun eigen middencirkel te krijgen. Dit kunnen ze doen door één voorwerp uit een andere middencirkel te nemen en in hun eigen cirkel te leggen.

De leden van de betreffende groep mogen de 'dief' aftikken; doch slechts in het gebied tussen de binnenste en buitenste cirkel (de dief mag niet meer dan één tel in de binnencirkel staan).

Als hij is getikt moet het gestolen voorwerp terug in het midden.

Er kan ook met verdedigers en aanvallers worden gespeeld; de helft van een groep zijn dan steeds de verdedigers, en alleen zij mogen aftikken.

Winnen kan op verschillende manieren:

Zo gauw een groep een kwartet heeft gemaakt ze een aantekening krijgen, en wordt de winnende groep daarmee later bepaald.

Er kan ook gespeeld worden tot een bepaald tijdstip, of tot een groep bv. 3 kwartetten heeft.

Materiaal:

- Afzetlint en/of touw
- Aantal voorwerpen; 4 van elke soort (afwasborstels, tennisballen, eetborden, vegers)

Tempel van de gouden bel

In een stuk bos zonder ondergroei worden 2 cirkels van afzetlint uitgezet; een cirkel met een straal van ongeveer 15 meter, daarin nog een cirkel met een straal van ongeveer 4 meter. In het midden van die cirkel hangt een bel met een touw aan de klepel, op ongeveer 2 meter hoogte. Ongeveer 20 meter van de grote cirkel is een post waar de spelers een touwtje (leven) kunnen krijgen.

Er worden 10 spelers aangewezen die de tempel gaan bewaken. Dit doen ze in de grote cirkel. Zij worden voorzien van een gekleurd lint. De andere spelers gaan naar de bron van het leven (touwtjespost) alwaar ze een leven kunnen verkrijgen. Dit leven wordt altijd in de hand gehouden van de speler.

Het doel van elke speler is om in de kleine cirkel te komen, om zodoende de bel te laten klingelen. Hier mag niet getikt worden door de bewakers. Als een speler dit lukt zonder getikt te worden door een bewaker, wordt hij/zij beloond met een koekje, snoepje vb. door een leid(st)er.

Wordt een speler in de grote cirkel getikt door een bewaker, dan geeft die speler zijn leven aan de bewaker. Daarna gaat de speler naar de bron des levens om nieuw leven, om het vervolgens nog maar eens te proberen.

Materiaal:

- afzetlint
- een bel
- korte stukjes touw
- 10 linten in dezelfde kleur
- snoepjes en koekjes

Boer en piloot

Stel je een situatie voor tijdens WO-2. Een geallieerde piloot (de 'goede') wordt met zijn vliegtuig neergeschoten, maar weet zich met zijn parachute te redden. Dit wordt gezien door een boer (de 'moedige') die voor het verzet werkt, maar ook door een gezagsgetrouwe veldwachter (de 'kwaai', de 'fascist' of de 'boef'). De boer probeert zijn piloot in veiligheid te brengen, maar kan daar natuurlijk ook zijn eigen hachje bij verliezen. De veldwachter wil natuurlijk graag de piloot oppakken, maar is ook attent op boeren die in het verzet zitten. Het spel kan het beste in een dicht bos of bij het invallen van de avond gespeeld worden. Er moet in ieder geval voldoende mogelijkheid zijn om je te verstoppen.

De kinderen worden ingedeeld in drie groepen:

- Piloten
- Boeren
- Veldwachters

Er moeten precies evenveel boeren als piloten zijn, want zij worden paarsgewijs aan elkaar gekoppeld; iedere boer krijgt zijn eigen piloot. De grootte van de groep veldwachters kan aan de situatie worden aangepast.

Begin het spel door een duidelijk afgebakend gebied tot speelterrein te benoemen en spreek aan de rand daarvan ook één thuisbasis af die door een stafid bemand wordt.

Elke boer en elke piloot krijgt een 'leven' (kaartje). De piloten krijgen enige minuten de tijd om

zich ergens in dat gebied te verstoppen. vervolgens wordt het startsignaal gegeven. Nu mogen de boeren hun piloot gaan zoeken en proberen hem in veiligheid te brengen (dus naar de thuisbasis). Ook de veldwachters mogen nu het speelveld betreden.

Doel:

De piloot moet ongezien door de veldwachters contact leggen met 'zijn' boer. Daarna moeten zij samen de thuisbasis proberen te bereiken.

Spelregels:

De piloot is gedurende het hele spel 'kwetsbaar' (kan door een veldwachter getikt worden) en mag alleen maar lopen, als hij zich binnen 5 meter van zijn boer bevindt. Neemt de afstand toe, dan moet de piloot stil staan. De boer is alleen maar 'kwetsbaar' als hij in gezelschap is van z'n piloot; d.w.z. binnen 5 meter van deze.

Als een boer en/of piloot getikt is, moet hij een nieuw leven gaan halen bij de thuisbasis, waarna (als ze allebei dood zijn) eerst de piloot zich moet verstoppen alvorens de boer weer los te laten.

Als boer en piloot samen op weg zijn naar de thuisbasis, kunnen zij het spel tactisch spelen; de piloot kan zich verstoppen, terwijl de boer zonder risico de omgeving kan verkennen.

Gotcha !

Gotcha is een soort uitputtingsslag. In het begin krijgt iedereen een kaartje met daarop een slachtoffer, een van de andere deelnemers. Als iemand zijn slachtoffer heeft geliquideerd krijgt hij de opdracht van zijn slachtoffer en dat wordt zijn nieuwe slachtoffer. Uiteindelijk blijft er dus één speler over en dat is de winnaar. Hoe wordt een moord gepleegd ? Als een speler een stickertje in de nek van zijn slachtoffer kan kleven en kan laten zien (samen met zijn slachtoffer natuurlijk), dan heeft hij zijn slachtoffer vermoord. Dit natuurlijk zonder vechtpartijen. Na de moord komen dader en slachtoffer samen naar de centrale post om de moord te registreren en kan het spel verder gaan. Uiteindelijk zullen er prijzen uitgereikt worden voor de meest spectaculaire moord, de deelnemer met de meeste moorden op zijn naam en natuurlijk de winnaar.

Culturenspeel

Bij dit spel spelen diverse groepen kinderen een cultuur. Zo'n cultuur heeft een stel regeltjes volgens welke de mensen zich in die cultuur gedragen. Daarnaast gaat van elke groep kinderen telkens een groepje een kijkje nemen bij een andere cultuur. Deze waarnemers moeten proberen om de gewoonten van deze cultuur door te krijgen en gaan na een tijdje terug naar hun eigen cultuur, waar ze hun resultaten kunnen vertellen en er weer een ander groepje kan gaan kijken. Hieronder een voorbeeld van een serie regels voor een cultuur: Clowns zijn echte grappenmakers. Ze liggen dan ook continu dubbel. Wist je trouwens dat alle clowns vreselijk bang zijn voor een andere clown. Dat is de Pierrot, de witte clown. Daarom gaan ze allemaal vreselijk staan te trillen als er iemand langs komt die iets wits aan heeft. Clowns onderling begroeten elkaar door bij elkaar in de neus te knijpen en piep te zeggen, maar buitenstaanders begroeten ze door ze een trap tegen hun bips te verkopen (heel zachtjes). Als een buitenstaander probeert een clown te begroeten door in zijn neus te knijpen, dan snuit een clown zijn neus. Als een clown vrolijk is dan stopt hij zand in de zakken van iemand anders. Een clown loopt alsof hij schoenen van 2m aan heeft en heeft vreselijke O-benen. Als een clown iemand heel lief vindt, dan knoopt hij de veters van die persoon aan zijn eigen veters. Weigert de ander dit, dan gaat een clown heel zielig op de grond liggen rollen en kopjes geven. Clowns zijn bang van niet-clowns, omdat dat doorgaans de mensen zijn waar ze een mep van een hamer van krijgen enz. Als een echte clown kwaad wordt, dan gaat hij keihard Fleuril, fleuril roepen. Probeer zo goed mogelijk een echte clown te zijn en neem een kijkje bij wat andere circusfamilies.

10.3 Complexe spelen

Het kartel handelsspel

Materiaal:

Kastelen: plaatsen waar handel wordt gedreven. Op een aantal borden staan de prijzen (inkoop/verkoop of een eenheidsprijs) aangegeven van goederen en wapens. Niet alle goederen en wapens hoeven op een kasteel te koop te zijn. Tevens kunnen hier diverse jobs en opdrachten verkregen worden. Aantal kastelen bijv. 3 stuks.

Op elk kasteel bevindt zich ten minste één leider.

Bank: Een plek (met een leider) om geld te storten, af te halen en leningen af te sluiten.

Elk kartel heeft een eigen rekening. Tegoeden staan aangegeven op borden.

Roofridder: Een onguur persoon. Bij een contact roofridder X handelaar, raakt de handelaar alle bezittingen die hij op zak heeft kwijt.

Kartel: Een groepering handelaars die samenwerken; een groep kinderen dus (bijv. 4 kinderen).

Goederen: Een kaartje dat een bepaald handelsgoed (bijv. aardappels, bier of gerst) voorstelt.

Wapens: Een kaartje dat een wapentuig (bijv. steen, knots, zwaard, goedendag, bijl, pijl en boog) voorstelt. Alle wapens zijn in oplopende volgorde genummerd. Hoe hoger het nummer, des te sterker en duurder het wapen.

Lege kaartjes: voor de nodige originaliteit tijdens het spel.

Geld: Mag niet verstopt worden in de kleding.

Speelveld: inrichting met drie kastelen en één bank (flinke afstanden tussen de kastelen)

Spelregels:

Het doel: als kartel zo rijk mogelijk te worden, d.w.z. een zo groot mogelijk tegoed op de bank bij het einde van het spel. Een andere mogelijkheid is, om elk kwartier het kartel met het hoogste tegoed een punt te geven; op het einde van het spel is het kartel met de meeste punten winnaar. Cash geld telt niet mee. Dit kan door goederen te verhandelen tussen de diverse kastelen, collegae van andere kartels te overvallen of door opdrachten en werkjes voor de kastelen uit te voeren.

Handel: de prijzen op de kastelen zijn zodanig dat er op handel van sommige goederen te verdienen valt. De prijzen fluctueren tijdens het spel, met de voorraad van een bepaald goed op een kasteel mee. Als het kasteel een tekort krijgt aan een goed, zal de prijs stijgen, als er een overschot is, zal de prijs dalen.

Vervelende contacten:

Handelaar X Roofridder: De handelaar moet al zijn bezittingen afgeven aan de roofridder, dus geld, goederen en wapens.

Handelaar X Handelaar: De handelaar met het hoogste wapen, d.w.z. het wapen met het hoogste nummer, krijgt het geld en de goederen van de andere handelaar; dus geen wapens. Als de wapens hetzelfde nummer hebben, gebeurt er niets.

Opdrachten op kastelen: Deze staan ergens op een bord en kunnen door handelaren die geld willen verdienen uitgevoerd worden. Bijv. toneelstukje, liedje zingen, iets knutselen etc. Deze opdrachten worden cash of in goederen c.q. wapens uitbetaald.

Special Items: Op een blanco kaartje kunnen onder het spel speciale goederen en/of wapens bijgemaakt worden, bijv. als een kind 't hoogste wapen heeft, en meer wil, of om iets speciaals bij het kasteel te gaan verkopen. Het kan ook, dat een ander kasteel plotseling geld gaat geven voor een goed dat niet bestaat. Dit kan een ander kasteel dan verkopen.

Tactiek:

- Regelmatig naar de bank of niet?
- Investeren in wapens of niet?
- Veel handel drijven of veel overvallen plegen?
- Opdrachten doen op de kastelen?

Een aantal spelwijzen:

- De handelaar: zet al zijn geld om in goederen en drijft compleet op de handel.

- De struikrover: zet al zijn geld om in wapens en drijft op overvallen.
- Kruisingen tussen deze twee.

Spelsituaties:

Een kasteel gaat geld bieden voor blikopeners (een nieuw item). Zodra er kinderen langs komen op een ander kasteel en vragen naar een blikopener dan gaat dat kasteel die verkopen.

Een kasteel gaat ABR-verzekeringen verkopen (Anti Brutale Roofridder Verzekeringen). Als een handelaar met zo'n verzekering door de roofridder wordt getikt, raakt hij alleen zijn verzekeringspolis kwijt en verder niets.

Een kasteel gaat jojo's verkopen. Als een handelaar deze koopt, zal hij op andere kastelen moeten vragen of ze misschien interesse hebben.

Handelaren mogen natuurlijk altijd proberen om op te bieden of af te dingen.

Een kasteel gaat een item veilen tussen 3 handelaren.

VOC-spel

Dit spel is gebaseerd op die goede oude tijd, toen de wereldzeeën werden bevaren door eerlijke Hollandse en Zeeuwse handelaren, naast verschrikkelijke Spaanse, Portugese en Engelse piraten. Het doel was destijds winst, en uiteraard bij dit spel ook. De elementen in het spel zijn: handelen, verbonden sluiten, verraad, piraterij, zeeslag en uithoudingsvermogen.

Het spel wordt op een grote vlakte gespeeld. De kinderen worden in groepen van tenminste 4 personen verdeeld; samen vormt een groep een scheepsbemanning. Indien mogelijk krijgt elk schip ook een leider, maar als het om rustige kinderen gaat, is dat niet nodig.

Elke groep krijgt (of maakt zelf) een schip dat aan de volgende eisen voldoet:

- Het schip mag niet te zwaar zijn; de bemanning moet er de hele tijd mee rond sjouwen.
- De totale lengte is 2 tot 3 meter; afhankelijk van het aantal opvarenden.
- Het moet stevig zijn; als het 20 keer op de grond valt moet het nog bruikbaar zijn.
- Er moet een 'ruim' aanwezig zijn. Dit kan d.m.v. een doos of een emmer. Hierin bevindt zich de handelswaar en de munitie.
- Aan de mast (b.v. van PVC) hangt een vlag of zeil met het scheepsnummer.

Elke groep een startkapitaal, in de vorm van los geld.

Op het speelveld staat:

een aantal havens: hier wordt gehandeld in een aantal goederen, zoals specerijen, porselein, opium en onvrijwillige werknemers. Dit allemaal in de vorm van gekleurde blokjes, rolletjes of doosjes, die in dozen bij de haven liggen. Bij elke haven hangt een bord waarop de prijs van deze goederen staat. De prijzen worden gedurende het spel op creatieve manieren veranderd. Als de havens onbemand zijn, moet er toch eerlijk met het geld van de haven omgesprongen worden.

De hoeveelheid geld in de haven moet steeds op peil worden gehouden.

Een bank: dit is de plek waar de schepen hun banksaldo kunnen verhogen om zo voor iedereen erkend 'rijk' te kunnen zijn. De bemanning met het meeste geld op de bank heeft bij afloop gewonnen.

Boeien: dit zijn een grote hoeveelheid kleine herkenbare 'punten' op de grond (b.v. tentharingen met een wimpeltje er aan).

Bij iedere beurt mag een schip één boei verder varen (met het schip lopen dus). Eén boei verder, betekent dat je niet tussen twee (nabij gelegen) boeien door mag varen. De havens en de bank tellen ook als boeien.

Naast de handelswaar, kunnen de groepen ook munitie kopen bij de havens (of slechts bij enkele). Dit bestaat uit met water gevulde boterhammenzakjes (waterbommen).

Het spel gaat als volgt. Om de minuut blaast de spelleider op een hoorn, toeter of fluitje.

Dit betekent dat er weer een beurt is, en alle schepen één boei verder mogen varen. Op deze manier kan een schip tussen de havens varen en daarbij winst maken.

Als een bemanning nu zin heeft, om op een wat agressievere manier winst te gaan maken, kunnen ze altijd een nabij gelegen/varend schip aanvallen. De aanvallers moeten in dat geval het schip op de grond leggen, en allen met hun lichaam direct contact met hun schip houden. Met de waterbommen mogen ze naar het aan te vallen schip gooien.

Het verdedigende schip mag vluchten als er een beurt was, en ze varen reeds, of zouden dat nog kunnen doen. Verdedigen gaat op dezelfde manier als aanvallen (contact houden met stilliggend schip).

Als het een schip lukt om tijdens één beurt (dus tussen twee signalen), twee maal een bemanningslid van de vijand te raken (zakje tegen lichaam), dan mag deze naar de verliezer varen en al hun geld en goederen inpikken.

Als meerdere schepen bij een beurt zich op dezelfde boei bevinden, mag ertussen deze, gedurende die beurt, niet gevochten worden.

Natuurlijk kan het spel worden uitgebreid met een echte piratenschip. Deze heeft dan als taak om zoveel mogelijk schepen aan te vallen, en al hun geld om te zetten in munitie.

IQ-spel: Survival of the smartest

Het doel van het spel is het verzamelen van een zo hoog mogelijk IQ tussen de 60 en 140. Komt je IQ onder de 60 dan moet je naar school, komt je IQ boven de 120 dan moet je naar het gekkenhuis. Iedereen begint met het Genormaliseerde Standaard IQ, oftewel 90. Aangezien elke 10 minuten je IQ met 15 punten daalt, zul je wat moeten doen om meer IQ te krijgen. Dat kan door naar de universiteit te gaan en daar een opdracht te vervullen. In ruil daarvoor krijg je een diploma waarmee je je IQ bij kunt laten schrijven bij de administratie. Ook kan je IQ verhoogd worden doordat je ingestraald wordt door Jomanda. Je IQ kan verlaagd worden door een onvrijwillig contact met de IQ-dief, die een deel van je IQ zakkenrolt.

Posten:

Administratie: Hier wordt het IQ van iedereen bijgehouden. Als je hier met een diploma aan komt zetten mag je uit de IQ-trog grabbelen en zal je IQ aangepast worden. Ook wordt hier elke 10 minuten je IQ verlaagd met 15 punten.

School: Zakt je IQ onder de 60, dan moet je weer naar school. Nadat je hier een aantal puzzels hebt opgelost, word je genezen verklaard en mag je er weer tegenaan. De administratie verhoogt je IQ weer tot 60

Gekkenhuis: Komt je IQ boven de 140, dan word je zo intelligent, dat je naar het gekkenhuis moet. Hier moet je een aantal rare opdrachten doen. Ben je daarmee klaar, dan gaat je IQ weer naar 90.

IQ-dief: Word je getikt door de IQ-dief dan moet je een kaart trekken. Op deze kaart staat hoeveel IQ je verliest en daarna moet je mee naar de administratie om het verlies in rekening te laten brengen.

Jomanda : Als je Jomanda tegenkomt dan straalt ze je IQ in en krijg je een kaartje waarmee je uit IQ-trog 1 mag grabbelen op de administratie.

Universiteit: Op de universiteit kun je doorverwezen worden naar een cursus of een onderzoeksopdracht krijgen, waarbij je na afronding een diploma ontvangt waarmee je IQ kunt gaan innen.

IQ-trog: Bij de administratie staan drie IQ-troggen. Hierin zitten briefjes met daarop getallen. De drie troggen zijn opeenvolgend genummerd en hoe hoger het nummer van de trog, hoe hoger de getallen op de briefjes. Nadat een briefje uit een trog gegrabbeld is, wordt het aantal punten op het briefje opgeteld bij het IQ van die persoon. Iemand kan grabbelen na ingestraald te zijn door Jomanda of na een opdracht (post o.i.d.) afgerond te hebben aan de universiteit. Deze opdrachten kunnen drie verschillende moeilijkheidsgraden hebben en er zijn verschillende diploma's te halen. Elk diploma staat voor grabbelen uit een andere trog.

Het spooky labyrinth spel

Het Spooky Labyrinth Spel is een spel waarbij alles draait om puzzelen, rennen, tikken, intelligentie en spanning. Goed acteerwerk van leiding maakt het allemaal nog leuker.

Indien zeer veel begeleiders (zo'n 20 stuks) mee kunnen doen, is dit spel, zonder al te veel voorbereidingen, zeer goed te doen. De meeste voorbereiding zit in het kopiëren en knippen van allerlei brieven, briefjes en kaartjes.

Dit spel is met wel 100 kinderen goed te spelen. Het lijkt moeilijk, maar bij een goede uitleg hebben de kinderen het zo door, en zullen ze gedurende het spel steeds enthousiaster worden. Het uitleggen kan het beste per groepje gebeuren, en er moet gewoon met het spel begonnen worden, ook al zijn er toch nog vragen; het spel zit zeer logisch in elkaar en tijdens het spel helpt de leiding een handje...

Het labyrinth: in elk van de 4 spookhuizen bevinden zich 3 kamers. Elk huis en elke kamer heeft een naam. Indien mogelijk moeten deze 'kamers' van de huizen worden aangegeven, d.m.v. een aparte tafel of ruimte, met voor elke kamer een leider.

Nu is het zo, dat zich tussen kamers, van verschillende huizen, gangen lopen. Elke gang heeft een eigen naam. Er is (in het onder getekende voorbeeld) een gang tussen de WC van het BAMBIHUIS en de EETKAMER van het VOGELHUIS, en die heet de TIJGERGANG. Tussen kamers in hetzelfde huis lopen geen gangen.

Op deze manier ontstaat een groot doolhof; als je van een bepaalde kamer naar een willekeurige andere wilt, moet je een aantal gangen door, en kom je dus eerst door andere kamers in andere huizen.

Deze gangen, kamers, en huizen staan getekend op het doolhofblad, dat voor de kinderen geheim moet blijven. Tijdens het spel mogen de groepen vrij door het labyrinth zwerven. Dit gaat als volgt:

een groep heeft ALTIJD 1 GANGKAARTJE bij zich. Dit is een kartonnen kaartje waarop de naam van de gang staat waarin de groep zich momenteel bevindt, en de namen van de twee kamers (en huizen) die door deze gang worden verbonden. Bij die betreffende kamers mag de groep zich melden. Daar krijgen ze (in alle stilte, want andere groepen in andere kamers mogen niets horen) de namen van alle gangen te horen (of te zien op papier) die in die kamer uitkomen.

Ze mogen NIET weten waar deze gangen naar toe lopen; dat moeten ze juist zelf onderzoeken.

Uit deze gangen kiezen ze er één. Vervolgens moeten ze hun oude gang-kaartje inleveren, en krijgen ze die, van hun keuze.

Om wijsneuzerij te voorkomen, moet de groep vervolgens minstens 8 minuten wegblijven uit deze kamer.

Elke groep heeft één groepblad (of meerdere, als kladpapier) bij zich. Op dat blad staan alle huizen en kamers al aangegeven; het is aan de groepen om de gangen in te tekenen, zodat ze zo snel mogelijk, zo veel mogelijk van het labyrinth weten. Het is dus slim om de namen van de gangen die in een kamer gehoord worden te noteren bij die kamer...

In het midden van deze spookhuizen, bevindt zich de HEL. Dit is een gangonafhankelijke entiteit waarin zich de duivel bevindt. De groepen kunnen ALTIJD naar de hel gaan om speluitleg.

In het spel loopt ook een tovenaard. Deze is ook niet afhankelijk van de gangen. Als een lid van een groep wordt getikt door deze tovenaard, dan kan hij heel de groep naar een andere gang toveren. Hiervoor moet het gang-kaartje worden afgegeven, en krijgt de groep een willekeurige nieuwe.

Doel van het spel:

het spel bestaat uit twee delen. Tijdens het eerste deel (ongeveer een half uur) moeten de groepen zoveel mogelijk van het labyrinth te weten zien te komen.

Tijdens het tweede deel moet elke groep een opdrachtkaartje gaan halen bij de duivel in de hel, en die opdracht uitvoeren. Als hij is volbracht gaan ze terug naar de duivel, en deze geeft de groep één of meer punten (hoeveel, staat op opdrachtkaartje) en een nieuwe

opdracht. De totale score kan het beste op een schoolbord worden bijgehouden, zodat de groepen weten hoe goed ze wel niet bezig zijn.
De duivel houdt bij, welke groep welke opdracht heeft vervuld.
De groepsleden moeten bij elkaar blijven.

De opdrachten: ten behoeve van de opdrachten bevinden zich in sommige kamers 'klopgeesten'. Dit zijn kaartjes met daarop tevens naam van kamer en huis.
Verder bevinden zich in het spel DRACULA, een MONSTER en een SPOOK. Deze drie (zodanig geklede en zich gedragende) leiders hebben een kartonnen bordje om hun nek, met daarop de naam van de gang waarin ze zich bevinden (ze zijn dus wel gangafhankelijk). Zij zwerven door het labirint, en wisselen bij de kamers van bordje. Verder hebben deze figuren ook een hoop levens bij zich.

Opdrachten zijn bijvoorbeeld:

- Tik het spook, en neem een leven van hem mee terug naar de hel.
Natuurlijk kan het spook alleen getikt worden als groep en spook zich in dezelfde gang bevinden, en de groep het juiste opdrachtkaartje heeft. In de huizen mag niet getikt worden.
- Tik groep 2, 4, 5, 8, 9, of 13 en neem heel die groep mee naar de hel.
Wat dit betreft: Als één groep een andere tikt (één lid tikt ander) moeten beide groepen hun nummerkaartje en hun gangkaartjes laten zien. Om te voorkomen dat informatie over de betreffende kamers wordt gestolen, kunnen de gangkaartjes zó gevouwen worden, dat alleen de naam van de gang zichtbaar is.
- Haal de klopgeesten uit de WC/BAMBIHUIS, uit de KEUKEN/VOGELHUIS en uit de ZOLDER/VILLA VLA.
Nu moeten de klopgeestkaartjes worden opgehaald. Deze opdrachten moeten natuurlijk zó gekozen worden dat de kamers moeilijk met elkaar zijn verbonden.

Naast deze 3 typen van vragen zijn er zeker meer te vinden.

Materiaal/personen:

- groepjes van 4 kinderen
- 4 'posten' (4 spookhuizen), ongeveer 80 meter van elkaar. Daar staan tafels, met leiding erachter
- 1 'post' (de hel) in het midden van die 4 huizen
- een Duivel (leiding)
- een tovenaars (leiding)
- Dracula (leiding) met een hoop bordjes en stift en levens
- een monster (leiding) met een hoop bordjes en stift en levens
- een spook (leiding) met een hoop bordjes en stift en levens
- opdrachten kaartjes
- Klopgeest kaartjes
- groepbladen (elke groep één of twee)
- groepnummerkaartjes (elke groep één)
- doolhofbladen (alleen voor leiding)
- gangkaartjes
- pennen voor de groepen

11. Lokale publiciteit

Inventariseer eerst de media die in uw omgeving aanwezig zijn, zowel lokaal als regionaal:

- regionale krant
- lokale krant (huis-aan-huis bladen)
- stadsblad
- regionale dagbladen
- lokale omroep (radio en/of tv)
- clubbladen

De meesten hiervan beschikken over een activiteiten-, sport- of culturele agenda. De Vlaamse Zwemweek hoort in deze agenda thuis. Extra artikels zullen meer de aandacht trekken van het lezerspubliek.

11.1 Deadline

Het is belangrijk om rekening te houden met de deadlines van bladen; artikels die tijdig zijn aangeleverd hebben een grotere kans om opgenomen te worden. Begin daarom zo vroeg mogelijk met uw campagne.

11.2 Persbericht

Bij het opstellen van het persbericht kan u volgende richtlijnen hanteren:

- gebruik A4 papier
- zet bovenaan 'persbericht' en de datum
- geef een korte 'aansprekende titel'
- begin de tekst met de plaatsnaam waar het evenement plaatsvindt
- zorg dat alle info erin staat in 4 of 5 alinea's

Aandachtspunten:

Wie (naam organisatie)

Wat (inhoud)

Waarom (sportpromotie)

Waar (zwembad)

Wanneer en hoe (datum, hoe er te komen, verdere informatie, kosten..)

- geef aan wie de contactpersoon is
- wees duidelijk en gebruik geen overdrijvingen of onwaarheden
- laat het persbericht door een ander lezen (liefst een deskundige)
- bel na een paar dagen naar de redactie en vraag of het persbericht is ontvangen

11.3 Betrokkenheid omgeving

Naast het geven van informatie zoals datum, locatie, prijs en organisatie, is het van belang om mensen te betrekken bij het project. De volgende zinnen trekken aandacht: 'BV's verlenen hun medewerking bij', Burgemeester X geeft het startschot, alle leerlingen van de Basisschool Q zwemmen mee, bedrijf P sponsort iedere deelnemer voor 100 BEF,-. In elk artikel moet doorklinken 'jij doet toch ook mee aan de Vlaamse Zwemweek'. Natuurlijk zal niet iedereen meedoen, maar een wervende tekst zorgt ervoor dat het evenement bij meer mensen begint te leven. Het is belangrijk om de mensen in de periode voorafgaand aan de Vlaamse Zwemweek warm te maken voor het evenement.

11.4 Prominente deelnemers

Elke gemeente heeft bekende inwoners, zoals de burgemeester, de lokale zwembkampioen, de aanvoerder van het plaatselijke voetbalteam, een landelijk bekende sporter of tv-persoonlijkheid. Deze mensen hebben een positieve uitstraling en zijn daarom interessant voor de publiciteit. Benader een aantal van deze prominenten en vraag hen om deel te nemen. Bedrijven zijn eerder geneigd om te sponsoren wanneer bekenden het evenement opluisteren. Twijfelaars trekt u over de streep: omdat meneer x ook meedoet.

11.5 Directe benadering doelgroepen

Bij uw potentiële deelnemers zijn verschillende doelgroepen te onderscheiden, zoals zwembadbezoekers (jeugd, senioren) scholen, sponsors en bedrijven. De doelgroepen moeten gericht worden benaderd. Stuur de groepen tijdig informatie over uw evenement. Enkele weken ervoor kunt u contact opnemen met de contactpersoon van de doelgroep. Dit levert veelal leuke reacties op. Door de directe benadering kunt u mensen over de streep trekken. De directe benadering kost enige inspanning, maar levert zeker respons op. Wanneer u enkele jaren deze methode toepast, zal u merken dat het makkelijker wordt om mensen te betrekken bij uw Vlaamse Zwemweek.

11.6 Planning

Om de omgeving warm te maken voor de Vlaamse Zwemweek is het van belang op tijd te beginnen met uw publiciteitscampagne. Hieronder is een mogelijke planning opgenomen:
8 weken voor de Vlaamse Zwemweek:

- verzamel zoveel mogelijk adressen van lokale media (kranten, bladen, radio en tv)
- zoek per adres een contactpersoon
- informeer wanneer de informatie uiterlijk in bezit van de contactpersoon moet zijn
- bestel affiches en maak folders

nog 6 weken:

- stel een persbericht op waarin u datum, locatie en organisatie van de Vlaamse Zwemweek vermeldt
- verstuur een eerste persbericht naar alle adressen, ter attentie van uw contactpersoon

nog 4 weken:

- verstuur een tweede maar gedetailleerd persbericht, neem hierin informatie op over wat de Vlaamse Zwemweek precies is

nog maar 2 weken:

- verspreid affiches, ook in de scholen, (sport)verenigingen, in en rond het zwembad
- stal de prijzenpakketten uit in de hal van het zwembad
- verstuur een derde maar uitgebreider persbericht. Vermeld randactiviteiten, prominente deelnemers en de sponsors
- stuur logo's en foto's mee
- nodig uzelf uit voor een kort interview met de plaatselijke krant, lokale radio of TV. Wanneer u een leuk verhaal of anekdote weet, is de media sneller geneigd om aandacht te schenken aan uw evenement
- contacteer de contactpersonen die u informatie heeft bezorgd
controleer of uw informatie is ontvangen en of er iets mee gedaan werd, zo brengt u de Vlaamse Zwemweek nog eens extra onder de aandacht bij de journalist
- nodig journalisten uit om tijdens het evenement langs te komen

week voor de Vlaamse Zwemweek:

- controleer of de affiches en spandoek op de juiste plaatsen hangen
- zorg voor de verspreiding van brochures, vb tijdens grote evenementen voorafgaand aan de Vlaamse Zwemweek

tijdens de Vlaamse Zwemweek:

- nodig journalisten uit en begeleid ze tijdens het evenement bv. oudste/jongste deelnemer interviewen/fotograferen, interview met de organisator, reportage over een bekende deelnemer
- verspreid persberichten met informatie over aantal deelnemers, aantal sponsorzwemmers, randactiviteiten en extra's zoals een afsluitende avond
- na afloop: verspreid persberichten met een verslag van het evenement, de namen van prijswinnaars enz.

11.7 Tips

- wees royaal met het ophangen van affiches
- wees royaal met het verspreiden van folders
- benader op tijd de lokale media
- maak promotie voor uw randactiviteiten
- contacteer bekende prominenten of BV's
- contacteer rechtstreeks de verschillende doelgroepen
- begin zo vroeg mogelijk met uw publiciteitscampagne

Referenties

- De Martelaer, K. & Postma, T. (1999). Levenslang zwemmen (pp. 168-183). Gent: Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding.
- Hanou, R. & Leurs, E. & van de Fluit, M. (1997). Bijzondere activiteiten. Sport- en Spelideeën voor de vereniging. Nieuwegein: Koninklijke Nederlandse Zwembond.
<http://www.esrac.ele.tue.nl/~ivo/groepsspelen/index.html>

Literatuur

- Auste, N. (1981). Zwemmen en snorkelen als spel.
- Gobin, C. & Leynen, E. & Maes, N. (1981). Ideeënboek.
- Otterschouten, J. & Rozinga van der Hoek, E. (1995). Spelend omgaan met water.
- Van der Sluis, A. & Jiskoot, J. Een didactiek voor het zwemonderwijs in schoolverband.
- Velthuis, C. BRES Spelenboek. Landelijke Dienst voor Beweging en Recreatie en Spel Nederland.
<http://www.building.nl/library/oceanus/index2.html>