



Zwemmen onder water is de max !

Dit document geeft je een pak ideeën om bij kinderen en jongeren het 'onderwater zwemmen' verder te ontwikkelen. In de eerste plaats moet het een plezierige ervaring zijn om de geneugten van het onderwater zwemmen te ontdekken; vervolgens is het wel goed meegenomen dat er tegelijkertijd heel wat vaardigheden worden opgepikt die in een later zwemstadium heel goed van pas zullen komen.

Kinderen houden van uitdagende spelletjes, onbewust verleggen ze daarmee ook hun grenzen en vergroten ze er hun kennis en kunnen mee.

Als je de onderwater oefeningen in een spelvorm giet, gaat het leren vanzelf.

Zo leren ze beter inschatten wat kan onderwater en hoe je veilig speelt.

Het is belangrijk dat kinderen zich ook onder water veilig voelen en geen angst hebben, het verhoogt hun zelfvertrouwen en zelfredzaamheid; hierbij is het onderwater oriënteren en het zich onderwater kunnen verplaatsen een voorwaarde.

De voorgestelde oefeningen zijn bedoeld voor kinderen die kunnen zwemmen en onder water durven te gaan.

Afhankelijk van hun niveau kunnen de oefeningen worden aangepast. Als het goed is, hebben de kinderen voldoende watergewenning achter de rug, ondervind je toch problemen, ga dan een stapje terug -zie tips onderaan.

Een idee om tijdens de ZWEMBADDAGen de kids uit te dagen met een onderwater-circuit of plezierige waterspelen.

Tijdens het schoolzwemmen kunnen ze eventueel worden voorbereid door tijdens de les oefeningen in het onderwaterzwemmen aan te bieden.

ISB wenst je fijne ZWEMBADDAGen toe!



Het onderwaterzwemmen hebben we opgedeeld in een aantal vaardigheden. Bij elke vaardigheid zijn er vervolgens voldoende oefeningen en spelletjes voorhanden om eigen variaties te bedenken.

1 Watertrappen en wrikken

- ▶ Watertrappen en tegelijkertijd een ballon of bal omhoog tikken.
- ▶ Tijdens watertrappen opdrachten uitvoeren als in de handen klappen boven het hoofd, om de lengte-as draaien, eendenduik
- ▶ De kinderen staan in rij opgesteld bij het watertrappen en er wordt een bal boven het hoofd doorgegeven of afwisselend tussen de benen, de laatste zwem naar voor enz., dit kan ook in estafette vorm
- ▶ Zo hoog mogelijk reiken tijdens het watertrappen door een voorwerp te moeten aanraken boven het hoofd.
- ▶ Zo lang mogelijk watertrappen met een handicap, 1 been stil, 1 been en 1 hand stil enz.

2 Drijven

- ▶ Veel lucht innemen zodat het drijfvermogen vergroot en de benen zakken.
 - ▶ Met vlotter drijven op rug, dan zonder vlotter.
 - ▶ vertrekken aan de kant, krachtig afstoten en laten uitdrijven, wie komt het verst?
- Afwisselend op buik en rug.
- ▶ Drijven in buiklig en draaien naar ruglig, aantal x herhalen.
 - ▶ Drijven in ruglig en wrikken met de handen zodat je voortbeweegt.
 - ▶ Blijf 2 min. Onbeweeglijk liggen, beweeg enkel om te ademen.
 - ▶ Combinatie oefeningen: op fluitsignaal zwemmen, 2 x fluiten is watertrappen, 3 x fluiten is drijven.

3 Onderduiken - zonder vinnen

- ▶ Onderduiken oefenen in het diep: door hoepels zwemmen die op verschillende dieptes geplaatst zijn, zonder ze te raken. Indien er geen 'echte' hindernissen beschikbaar zijn, kan je ook zwemmen onder vlotterlijnen, onder de benen door zwemmen of door buitenbanden van een fiets.
- ▶ In estafettevorm voorwerpen van de bodem duiken en in een emmer die op de bodem staat, leggen.
- ▶ Tiikkertje onder water: wie onder water zwemt kan niet getikt worden
- ▶ Vijf tikkers staan langs de kant van het zwembad, vijf zwemmers in een afgebakende zone. De tikkers proberen van op de kant de zwemmers te tikken met een bal. De zwemmers kunnen de bal ontwijken door onder water te duiken. 2 of 3 zwemmers zorgen ervoor dat de ballen terug aan de tikkers bezorgd worden.



► Iedereen staat (of watertrapt) in een kring. 1 zwemmer legt een parcours af tussen de benen, onder de armen, rond of binnen de cirkel. Een tweede zwemt erachteraan en probeert een exacte kopie te maken.

4 Zwemmen met vinnen

- Afwisselend op de rug en op de buik met een plank zwemmen met vinnen, aandacht voor gestrekte benen.
- Vertrek aan de muur en stoot zo ver mogelijk af met vinnen. Behoud de pijlfase na afstoot tot je volledig stil ligt.
- Per twee naast elkaar onder water zwemmen en een voorwerp doorgeven. Je mag enkel boven komen om 1x te ademen als je het voorwerp niet hebt.
- Lees al zwemmend een tijdschrift (of geplastificeerde tekst) zonder dat het nat wordt.

5 Oriënteren onder water

- Diertjes of ander aantrekkelijke voorwerpen opduiken, koprollen maken onder water, zijwaarts rollen in het water, de letters van je naam zwemmen over de bodem, op je handen lopen op de bodem, door de benen zwemmen, inspringen en op het zitvlak landen.
- Onder een zeil zwemmen, begin met klein zeil; maak een gat in het zeil om er in boven water te komen. Boven komen met de vuist boven het hoofd zodat het zeil niet aan het hoofd blijft kleven.

6 Onder water duiken startend in het water

- Dalen met de voeten eerst, na afduwen met de handen aan de kant.
- Met de voeten eerst naar de bodem gaan en daar in een hoepel staan, hurken en stevig afduwen om boven te komen.
- Rondzwemmen in het ondiepe gedeelte van het zwembad en een handstand uitvoeren.
- Met een eendenduijk onder de benen door duiken.
- Door hoepels duiken die op verschillende diepte staan/hangen met een denduijk.
- Voorwerpen opduiken met eendenduijk.



7 Onder water zwemmen

Kinderen hebben de neiging om zich voor het onderwater gaan, op te pompen; laat hen ervaren dat ze met een gewone ademhaling gemakkelijker zijn. Door lucht te laten ontsnappen kan de duikboot op diepte blijven, door het hoofd voorver te buigen kan je duiken en het hoofd in de nek helpt om te stijgen. Als ze (te) diep gaan, komt er druk op de oren dus leer hen klaren (neus dicht en voorzichtig snuiten zonder te lossen of slikken).

► In heupdiep water met de rug tegen de kant staan, buigen in diepe hurkzit, met de voeten afduwen tegen de kant en vlak over de bodem glijden, arm- en beenbewegingen en vervolgens weer glijden (om het verst).

► Voorwerpen op de bodem over een bepaalde afstand verschuiven.

► Een voorwerp opduiken, door hoepels zwemmen en het voorwerp boven brengen.

► 2 Touwen zijn in de breedte van het bad gespannen, voor het eerste touw een eendenduik, onder water tot voorbij het tweede touw zwemmen, de afstand steeds vergroten.

► Tikspel: 1 of meerdere tikkers proberen zoveel mogelijk zwemmers aan te tikken, door onder water te zwemmen ben je veilig, Wie getikt werd, staat in spreidstand om verlost te worden (door de benen zwemmen).

► Zwemmen en op het signaal een oppervlakte duik maken en naar de bodem gaan, daar 3 slagen schoolslag en weer boven komen, dit herhalen tot het einde is bereikt.

► Reddersprong en daarna een eendenduik naar de bodem waar een ankerkoord ligt, deze volgen zo ver mogelijk.

► Per 2 eerst een oppervlakteduik uitvoeren, de 2de doet alle bewegingen na onder water van de eerste.

► Per 2 een oppervlakteduik uitvoeren en onderwater hand in hand zover mogelijk zwemmen of een bepaald traject volgen.

► Circuitduiken: verschillende duikopdrachten zijn uitgezet, wie kan er de meeste uitvoeren of wie voert ze het snelst uit; voorwerpen opduiken, een voorwerp verleggen, door hoepels duiken, onder en over drijfmatten zwemmen.

► Tunnelduiken: kinderen staan achter elkaar in spreidstand met ongeveer 1m tussen; om beurt zwemmen de kinderen door de benen, zover mogelijk; het aantal tunnels of de tussenafstand kan telkens groter worden gemaakt.

► 2 groepen staan tegenover elkaar opgesteld; in het midden op gelijke afstand tussen de 2 groepen ligt er een voorwerp op de bodem. Iedereen krijgt een nummer, de spelleider roept telkens een nr., de respectievelijke nrs. zwemmen onder water om zo snel mogelijk het voorwerp dat in het midden ligt mee te nemen naar hun kamp. De groep die het meest er in lukte, wint.

► 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 tikken die een duikring vastheeft; de ringen worden per stuk opgedoken, wie getikt is met een ring in de hand, moet de ring terug op de bodem leggen. Voordat een ring mag worden opgedoken, moet je eerst de kant van het zwembad aantikken.



Tips :

Als er kinderen zijn met watervrees die wel in het water durven en kunnen zwemmen maar krampachtig hun hoofd boven houden, is het belangrijk om die vrees eerst op een rustige manier te overwinnen, alvorens met onderwaterzwemmen wordt gestart.

Watervrees kan diep geworteld zijn en moet eerst serieus worden aangepakt.

De paniek komt voor uit gebrek aan vertrouwen; aan dat vertrouwen moet eerst worden gewerkt.

► Geef het kind veiligheid door stap voor stap te gaan: eerst staand, daarna hurkend en tenslotte liggende positie. Start telkens met een houvast vb plankje.

► Geef het kind de tijd om op eigen tempo de vrees te overwinnen en vertrouwen op te bouwen.

► Maak gebruik van speelse activiteiten zodat de nadruk komt te liggen op het plezier en de vrees vanzelf op de achtergrond geraakt. Geef het veel aanmoediging en maak complimentjes bij elke kleine overwinning.

► Doe een stapje terug en laat het kind pijn, let op gestrekt lichaam, armen en benen, over de bodem bewegen met gestrekt lichaam, handen steunen op de bodem; daarna het kind verder trekken, ook onder water, pijlen door een hoepel, onder de benen, 2 hoepels; in ondiep voorwerpen laten opnemen enz. opbouwen totdat het zelfvertrouwen voldoende groot is om de oefeningen zoals hierboven beschreven mee te doen. Gebruik de woorden vliegtuigje of raket en maak er een leuk spelletje van.

► Als onderwaterzwemmen een activiteit is tijdens de zwembaddagen, werk dan in niveaugroepen, beginners hebben uiteraard een andere aanpak nodig.



Onderwaterspelen

Enkele voorbeelden van spelen onderwater ter inspiratie.

Drijven of zinken

Iedereen zwemt rustig in een afgesproken deel van het zwembad. De spelleider roept een voorwerp, als dat voorwerp zwaarder is dan water, duikt iedereen onder voor enkele sec. Als het voorwerp lichter is dan water, moet iedereen op de rug verder drijven (of zwemmen). Als het voorwerp drijft op water moet iedereen gewoon verder zwemmen. Wie fout reageert, valt uit en moet aan de kant. Je kan de opdrachten uitbreiden en het spel moeilijker maken, afhankelijk van het niveau van de zwemmers.

Eenden gevecht

De zwemmers staan per 2 tegenover elkaar opgesteld in gehurkte houding, het hoofd en schouders komen nog boven water. De tegenstander moet worden omgestoten of achteruit worden gedreven. De zwemmers huppelen naar elkaar toe en trachten met de handen om elkaar omver te duwen. De handen van de tegenspeler mogen niet worden vastgegrepen.

Zeehonden en Zeeleeuwen

De zwemmers staan in 2 rijen opgesteld en kijken naar elkaar, op 1m50 tot 2m in heupdiep of borstdiep water. De ene rij zijn de zeehonden, de andere de zeeleeuwen. De rijen staan in het midden van het bad opgesteld. Zegt de spelleider 'zeeleeuw' dan moet deze rij op de vlucht gaan door zo snel mogelijk naar de rand te zwemmen, de zeehonden gaan in achtervolging. Elke zeehond die een zeeleeuw kan tikken alvorens hij bij de rand is, verdient één punt voor zijn ploeg. Als de zeeleeuw onder water is, is hij veilig en kan hij niet worden aangetikt. Variatie: rijen staan met de rug naar elkaar toe opgesteld, de aangetikte speler gaat naar het andere kamp, er wordt gespeeld tot er 1 ploeg is uitgeschakeld. Tijdens de achtervolging wordt de roep veranderd, vluchter worden achtervolgers en omgekeerd.

Onderwaterhockey

Voor de betere zwemmers kan je een keertje onderwaterhockey organiseren, een super plezante afwisseling die iedereen zal verrassen. Het traint het goed kunnen bewegen onder water met daarbovenop de gekende meerwaarde om een teamsport te spelen. Start alvast in het oefenen te zwemmen met een snorkel en vinnen.

Zo kan je bij onderwaterhockey club Orka Bilzen (www.orcabilzen.be) een instructeur huren die een groep op korte tijd de do's en don'ts bijbrengt.

Onderwaterrugby

Met een gewone bal kan het ook maar beter is een zinkend exemplaar te nemen; je vult een oude bal of ballon met water waaraan een sterk zoutoplossing is toegevoegd. De bal moet ongeveer 5 kg wegen om te kunnen stuiten op de bodem. De spelers die de bal niet hebben, mogen door de andere spelers niet worden vastgehouden. Verder gebruik je de gangbare

regels van rugby en je speelt het over een voldoende groot deel van het zwembad. Om te scoren moet de bal aan de kant van de bodem worden gelegd op de ring.

Onderwatercircuit

Kinderen ervaren het als heel uitdagend en plezierig om een circuit te zwemmen onder water. Bepaal vooraf hoeveel plaats je hebt en over welke materialen je kan beschikken.

Afhankelijk van het niveau van de groep zet je de posten uit.

Overzicht van materialen die kunnen worden gebruikt voor het opstellen van een onderwatercircuit.

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
Reuze boei	Luchtgevuld
Flexibeam/ronde buizen	Flexibele sterke buizen (cilinders) met oneindig veel combinatiemogelijkheden

Munten duiken

Dit eenvoudige spel, wordt nog steeds erg gemaakt door de jonge zwemmertjes.

Duik zoveel mogelijk munten of om het even welk zinkende voorwerpen 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.