

Praktische informatie zwemtraject. Splashcoach.

INFO

Lizzy@splashcoach.be

www.splashcoach.be

0498/70.91.36

1009.471.971

BE11 0019 7993 0048

BESTE OUDERS

Van harte welkom bij Splashcoach. Ik ben verheugd dat mij hebt uitgekozen om ondergedompeld te worden in de wondere waterwereld. Kwaliteit, succeservaringen en plezierbeleving staan in al mijn lessen centraal.

In deze brochure neem ik je stap voor stap mee in mijn zwemtraject. Ik overloop per fase/niveau alle doelstellingen en vaardigheden. Daarnaast geef ik je al de praktische informatie die je nodig hebt voor, tijdens en na de zwemles. Mocht je na het lezen van deze brochure toch nog vragen hebben, aarzel dan niet om mij te contacteren. Ik wens je alvast veel zwemplezier!



Met sportieve zwemgroeten.
Lizzy Sameys

VISIE EN AANPAK LEREN ZWEMMEN



Ik stap af van het traditionele eindpunt van het 25meter diploma en kies voor een eerste focus op veiligheid en leren overleven. Het kind staat centraal en plezier beleven wordt een doel op zich! Tot op de dag van vandaag associëren de meeste mensen 'leren zwemmen' met het behalen van het 25 meterdiploma. Dit is echter maar een begin.

Voor de duidelijkheid maak ik even een vergelijking met het fietsen.

Een kind dat net kan fietsen zonder zijwieltjes is (nog) niet bekwaam om alleen in het verkeer losgelaten te worden. Zo is het ook met een kind dat zijn 25 meterdiploma behaalde. Ook dat kind laat je niet met een gerust had zomaar van de wildwaterbaan glijden. Er zijn immers nog heel wat andere factoren die een belangrijke rol spelen. Daarom is het belangrijk dat ik je kind voorbereidt op de verschillende aspecten van een 'wateromgeving' en niet enkel focussen op de zwemtechniek.

ZWEMPLEZIERLES

Wat als leren zwemmen nu eens een echt feest wordt?

Zwemles is een feest!

Ik wil dat alle kinderen plezier beleven aan de zwemles, want een kind dat plezier beleeft aan zwemmen, leert ook sneller! Vanuit ervaringsgericht onderwijs maak ik mijn lessen dan ook zo aantrekkelijk mogelijk!

In het diepe

Alle lessen gaan door in diep water. Kinderen leren zo snel mogelijk ervaren wat het betekent om 'vrij' te bewegen in een wateromgeving waar ze niet kunnen staan.

watrflag zwemvest

Voor een optimale veiligheid maak ik gebruik van een watrflagzwemvestje. Hiermee kan je kind veilig in het water bewegen, ze voelt zich er veilig mee EN ze behoudt zijn/haar natuurlijke bewegingsvrijheid. Al na enkele lessen kan ze zelfstandig in het water bewegen en vanuit hun eigen ervaringen hun watergevoel verder ontwikkelen. Bij de start van de zwemles heb je de keuze om zelf een



watrflag zwemvest aan te kopen, of eentje te gebruiken van mij. Als je zelf een watrflag zwemvest aankoopt kan je dit ook gebruiken als je zelf gaan oefenen met je kind. Hoe meer je kind dit draagt, en hoe meer je er mee gaat oefenen, hoe sneller het zelfstandig in het water kan bewegen en plezier zal beleven aan het zwemmen!

Verschillende oefenvormen

Ik streef ernaar de kinderen zo actief mogelijk bezig te laten zijn in elke les. Ik oefen daarom met je kind samen, maar laat ze ook (ervaringsgericht) zelf nieuwe dingen ontdekken met behulp van spelvormen of stuurkaarten. Zo leert elk kind ook zonder mij zwemmen in het water.

Afzwemmoment

Zit je kind in de laatste fase van de lessen en kan het zijn/haar einddiploma halen, bespreken we een moment voor het afzwemmen. Je kind kan op dat moment alle vaardigheden laten zien die het heeft geleerd.

HET ZWEMTRAJECT

Het zwemtraject bestaat uit 4 fasen en een einddiploma. Het is toegankelijk voor kinderen vanaf 2 jaar.

FASE 1: Watergewenning (zonder angst leren bewegen in het water)

FASE 2: Leren overleven (veilig de kant kunnen bereiken wanneer je in het water terecht komt)

FASE 3: Veilig leren bewegen (in diep water & over een bepaalde afstand)

FASE 4: Aanleren zwemstijl (25meterbrevet of ... meterbrevet)

BETROKKENHEID & MOTIVATIE

Om van het leren zwemmen geen opgave maar een leuk verhaal te maken, hanteer ik verschillende tools om jouw kind te motiveren in het ganse leerproces. Elk niveau staat gelijk aan een officieel diploma dat je kind na het behalen ervan in ontvangst mag nemen.

Tijdens de zwemles is het interessant voor jouw als ouder om te kijken hoe je kind vordert in het zwemtraject. Ik bespreek na de les zeker de vorderingen van je kind, maar door toe te kijken tijdens de les kan je zelf ook je vorderingen van je kind zien. Indien je vragen hebt of mocht je aan iets twijfelen spreek me dan zeker aan.

JOUW TAAK ALS OUDER?

Als ouder speel je een ongelooflijk belangrijke rol in het ganse leerproces. Je kind aanmoedigen en motiveren, de vorderingen mee opvolgen en samen gaan oefenen ... het maakt het voor je kind alleen maar leuker en aangenamer! Hoe meer je oefent, hoe sneller je kind vooruitgaat en hoe meer plezier het beleeft aan elke les! Indien je graag oefenmateriaal mee neemt naar het zwembad kan dit op voorhand besproken worden. TIP: Probeer 1 keer per week te gaan oefenen met je kind. Het bevordert het leerproces en werkt motiverend.

DOELSTELLINGEN & VAARDIGHEDEN PER NIVEAU

FASE 1: WATERWENNEN

- Eendje:



- Ik zit in het water en spat mezelf nat
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
- Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water
- Ik stap op mijn handen als een krokodil

- Zeepaardje



- Ik kruip onder water door een hoepel
- Ik spring vanop de kant aan een handje
- Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant
- Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water
- Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)
- Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant

- Pinguin



- Ik daal af naar de bodem langs een stok
- Ik spring in het water en kom er weer uit
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik
- Ik haal 3 voorwerpen van de bodem
- Ik glij 3 seconden op mijn buik met plankje

FASE 2: LEREN OVERLEVEN

- Zeehond



- Ik spring in het water en kom er weer uit
- Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje
- Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik stoof af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
- Ik kan 10 seconden watertrappen met drijfhelp

- Waterschildpad



- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom er weer uit
- Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
- Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen.

- Dolfijn



- Ik kan door het hoepel zwemmen in diep water
- Combinatietest: ik kan inspringen in diep water, 3 meter verplaatsen in buiklig, stoppen en al watertrappend van buiklig naar ruglig, 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen.

FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN

- Otter



- Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
- Combinatietest: inspringen in diep water, 5 seconden drijven als een ster op mijn buik, 6 meter verplaatsen in buiklig, al zwemmend op mijn rug draaien, 6 meter verplaatsen in ruglig, op de kant klimmen

- Haai



- Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen
- Combinatietest: in het water springen, 12 meter voortbewegen in buiklig, draaien als een vuurtoren, 12 meter voortbewegen in ruglig, op de kant opduwen en uit het water klimmen.

- Orka:



- Combinatietest: ik kan 50 meter zwemmen met volgende vaardigheden in het water.
- 1e lengte in buiklig:
Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen, met een oppervlakte duik een ring opduiken, 10 meter zwemmen, ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen, 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit, Ter plaatse 10 seconden watertrappen
- 2e lengte in ruglig:
Kip aan het spit, 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging, 10 seconden drijven als een ster, 10 meter zwemmen met alleen armbeweging.

FASE 4 : AANLEREN ZWEMSTIJL

-Rugslag



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

- Crawl



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

- Schoolslag



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

PRAKTISCH VERLOOP VAN DE LESSEN WAT HEB IK NODIG?

Voor de zwemles van je zoon/dochter heb je het volgende nodig:

- een zwempakje (broekje, bikini of badpak).
- een handdoek om hem/haar af te drogen na de les + een handdoekje om op te staan.
- slippers om van de kleedruimte naar het zwembad te verplaatsen en weer terug.
(verplicht door de sauna)
- tas om kledij en schoenen op te bergen.
- het watrflag zwemvestje van je kind, indien zelf aangekocht.
- ev. een lekker stukje fruit als beloning na de les!
- Alle hulpmiddelen zoals plankjes, noedels, ... worden door mij ter beschikking gesteld.

Zwembrilletjes

In de eerste fase van het zwemtraject is het aan te raden om je kind geen zwembrilletje aan te doen. Ik leer je kind immers wat het moet doen wanneer het onverwacht in het water terecht komt (en dus in de meeste gevallen geen brilletje op heeft). Is je kind gewoon brilletje te dragen tijdens de les, zal het verschieten wanneer het onverwacht toch wordt geconfronteerd met water in zijn/haar gezicht.

Is je kind in FASE 4 aanbeland waar het meer technische aspect van zwemmen aan bod komt, laat ik de zwembrilletjes wel toe.



NAAR DE LES

De lessen gaan door in het zwembad van de privésauna AquaKata, Spekstraat 6 te Tielen. De deur naar het saunacomplex bevindt zich achter de parking. (niet het woonhuis.) Dan kom je binnen in de inkomhal, de deur aan de rechterkant bevindt zich de kleedruimte. Om het aangenaam te maken voor iedereen, gelieve alle spullen van je kind in een zak te plaatsen, handdoek kan meegenomen worden naar het zwembad.



Maak er een gewoonte van thuis naar het toilet te gaan. Moet je kind tijdens de les toch een keertje naar het toilet, is het voor hem/haar gemakkelijk om een broekje/bikini aan te hebben dat gemakkelijk aan & uit kan worden gedaan. Badpakken zijn voor deze jonge zwemmertjes vaak een stuk lastiger om weer aan te krijgen. Je hoeft niet speciaal een nieuw exemplaar aan te schaffen, maar hou hier misschien rekening mee bij een volgende aankoop.

Je kan best 2 minuutjes voor aanvang van de les klaarstaan aan het zwembad. Zo kan de overgang vlot verlopen.

TIJDENS DE LES

Eenmaal de les bezig, kan je de avonturen van je kleine spruit volgen vanop de kant. Je kan ook een drankje nuttigen in bar. Gelieve hiervoor gepast geld te betalen in het daar voorziene bakje. Ik rekenen hierop jullie eerlijkheid.



Gaat de eerste les een beetje moeilijk of vloeien er traantjes? Niet erg, ik weet hier wel raad mee! Het is belangrijk dat je zelf positief blijft, en net zoals op school vrolijk afscheid neemt en je kind mee geeft aan juf of meester. Eenmaal bezig verdwijnen de tranen vaak al snel. Had je kind een moeilijke start? Probeer dan niet te veel oogcontact te maken, het zorgt soms voor meer heimwee.

Zijn er bepaalde (medische) opmerkingen die van belang zijn voor mij als lesgever, kan je dit best vooraf reeds doorgeven. Ik druk hiermee geen stempel op jouw kind, het maakt het voor en voor mij wel vaak gemakkelijker om te reageren in bepaalde situaties. Ik verzeker jou de nodige discretie indien het over gevoelige onderwerpen zou gaan.

NA DE LES

Na elke les geef ik een korte feedback over de les, en eventueel wat je zelf kan doen om te oefenen. Behaalt je kind alle doelstellingen van een bepaald niveau, schuift het de les nadien door naar het volgende niveau. Je ontvangt de les nadien het behaalde diploma.

AFWEZIGHEID

Het is van groot belang voor de vorderingen van je kind om elke week aanwezig te zijn. Is je kind je afwezig gelieve dan te verwittigen via mail: lizzy@splashcoach.be of per telefoon: 0498/70.91.36. Tijdens deze afwezigheid wordt enkel de huur van het zwembad aangerekend (20€). Indien binnen 3 werkdagen een doktersattest wordt bezorgd valt deze kost weg.