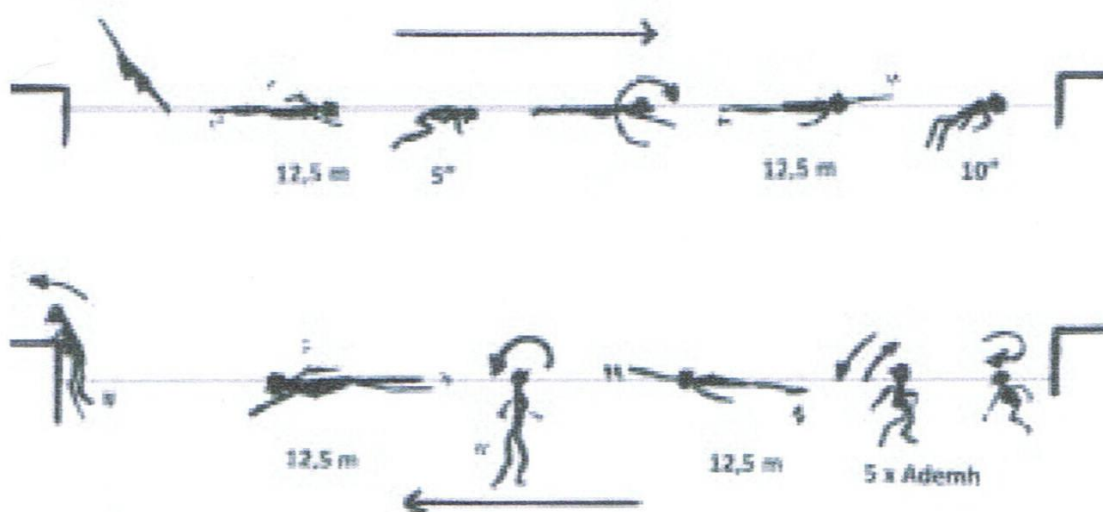


# Watersafety test<sup>12</sup>



Niveau van uitvoering:	0= niet correct	1= voldoende	2= volledig correct
1. Te water gaan	geen van beide	sprong	duik
2. Zwemmen in buiklig (halve lengte 25m bad)	staakt het zwemmen	aangezicht niet onder water	aangezicht onder water
3. 5" drijven in buiklig	minder dan 3"	min. 3", niet mooi horizontaal, licht stuwende beweging	5 s, horizontale houding, minimale beweging
4. 180° rotatie om lengteas	geen of slechte draai	niet mooi horizontaal, moeizaam	in horizontale houding, 1 vlotte beweging
5. Zwemmen in ruglig (halve lengte 25m bad)	staakt het zwemmen /eerder verticaal	niet mooi horizontaal	horizontale houding
6. 10" drijven in ruglig	minder dan 6"	niet mooi horizontaal, licht stuwende beweging	10", horizontale houding, minimale beweging
7. Rotatie om diepte-as: rechtsomkeer maken (zonder de muur te raken)	geen /niet geslaagde rotatie om diepte-as	niet mooi horizontaal	vlotte beweging in horizontale houding
8. In verticale houding 5 ritmische (aquatische) ademhalingen uitvoeren (gevolgd door halve lengte 25m bad rugwaarts voortbewegen)	aangezicht gaat bij < 3 van de ademhalingen onder water	5x boven water inademen, onder water uitademen met aangezicht in water	5x boven water in- en uitademen, het aangezicht gaat telkens in water
9. In verticale houding 180° om lengteas draaien & dan tot buiklig komen (gevolgd door halve lengte 25m bad buik waarts voortbewegen)	niet geslaagde draai met aansluitend komen tot buiklig	moeizame bewegingen, niet continu	al watertrappend, continue beweging
10. Zelfstandig uit water komen zonder gebruik van trapje	met behulp van het trapje	moeizaam, duidelijk in fases	in één vlotte beweging

**tabel 3:** Beschrijving van de diverse vaardigheden opgenomen in "Water safety test over 50m" met driepuntenschaal (totale maximumscore = 20)

<sup>1</sup> Bart Soons, Tom Van Iseghem, Kristien De Martelaer (VUB) - Klassieke zwemtest versus water safety test als evaluatie van veilig zwemmen in het lager onderwijs - Vlaams Tijdschrift voor Sportbeheer – 2013 – nr 232.

<sup>2</sup> Kristien De Martelaer, Bart Soons, Tom Van Iseghem (VUB) - Klassieke zwemtest versus water safety test - Vlaams Tijdschrift voor Sportbeheer – 2013 – nr 233

# Leerlijn Aquatisch ademen

---

1. Fluit, roep in het water
2. Wandelen door het water en het geluid van een motorboot nabootsen (sch)
3. Ping pong balletje (of flip flop) in beweging blazen (sch).



## Tips

- blaas tegen het water of onder water om het balletje in beweging te krijgen; Blaas niet bovenop het balletje. Tuit je lippen alsof je een kaars uitblaast

4. Belletjes blazen terwijl je wandelt
5. Jo jo spelen met je partner. Houd één hand van je partner vast, ga samen met je hoofd onder water en blaas samen luchtballen (sch).

## Tips

- Tuit je lippen ook bij het inademen zodat je het water rond je mond en neus beter kan controleren tijdens het inademen

6. Wandelen als een eend in het water, met je handen op je rug, lichtjes voorover gebogen tot je aangezicht in het water zit. Afwisselend inademen langs beide zijden, uitademen door naar de bodem te kijken (sch).



## Tips

- Geleidelijk mag je zachte lippen maken om zowel in als uit te ademen

7. Adem in en ga nadien op de grond zitten terwijl je uitademt (h). Bouw dit geleidelijk aan op tot 10 maal boven water / onder water.

## Tips

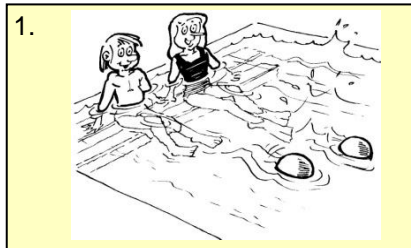
- Probeer geleidelijk een ritmische en continue ademhaling te verkrijgen. Vermijd het inhouden van de adem

8. Vanuit stand met een plankje in beide handen, armen gebogen en lichtjes voorovergebogen tot het aangezicht in het water zit. Ritmisch in en uitademen aan de voorkeurszijde, geleidelijk overgaan tot wandelen.

## Tips

- Ontmoedig hard blazen, bouw geleidelijk de wandelafstand op

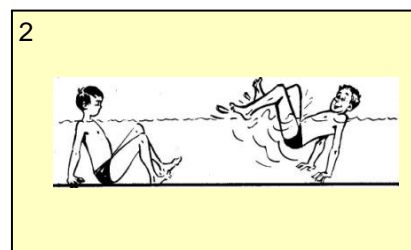
# Leerlijn ruglings drijven (ter plaatse)



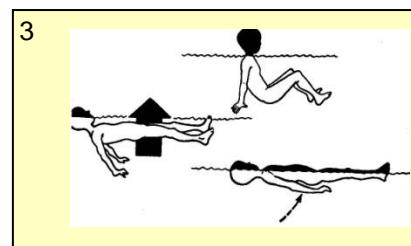
vanuit zithouding met ruglingse handensteun tot handensteun met een gestrekt lichaam

## Tips

- ruglings drijven is eigenlijk een vrij stabiele drijfhouding
- kinderen hebben vooral oriëntatieproblemen
- het grootste voordeel is dat hun mond altijd boven water mag blijven



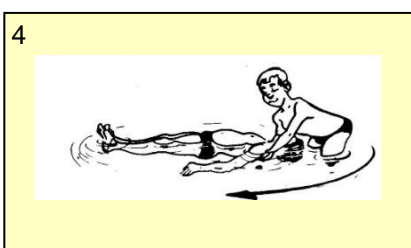
in kniediep water of aan de trapjes vanuit zithouding met ruglingse handensteun, probeer de tenen aan het watervlak te krijgen



In kniediep water of aan de trapjes, vanuit hurkhouding met ruglingse handensteun, probeer de tenen en buik hoog te krijgen en strek de benen, kijk naar de lucht (achterhoofd in het water)

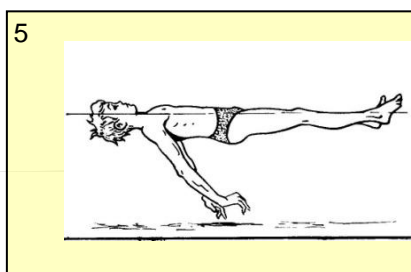
## Tips

- ontdek het belang van lucht in de longen te zuigen
- veel lucht in de longen maakt het drijven gemakkelijker
- adem heel rustig in en uit
- hoofd in de nek, buik naar watervlak duwen
- oefening duurt tot benen opnieuw naar de grond zakken



## Tips

- ondersteun eventueel aan schouders, oksels of hoofd
- soms moet ook de heup ondersteund worden
- streef een vormspanning na

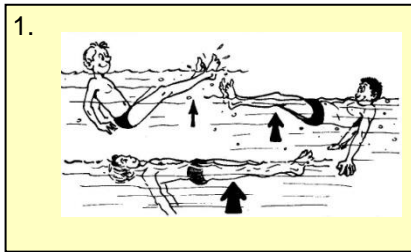


Vier - Scho

## Tips

- adem diep in en hou je mond dicht
- kijk naar de vogels in de lucht
- door de kin terug naar de borst te brengen komen de voeten sneller naar de bodem en kan je terug rechtstaan

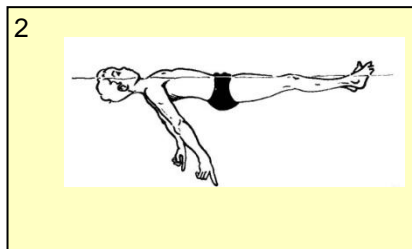
# Leerlijn ruglings drijven (ter plaatse)



in kniediep water vanuit zithouding met ruglingse handensteun tot handensteun met een gestrekt lichaam probeer tenen en buik aan het watervlak te krijgen

## Tips

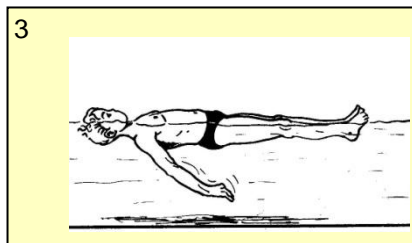
- ontdek het belang van lucht in de longen te zuigen
- veel lucht in de longen maakt het drijven gemakkelijker
- adem heel rustig in en uit
- hoofd in de nek, buik naar watervlak duwen



vanuit voorgaande oefening raak de grond met slechts 1 vinger

## Tips

- vertel kinderen dat de ademhaling van marsmannetjes via hun navel gebeurt, daarom moet de navel uit het water
- voer oefening uit tot de voeten opnieuw naar de grond zakken
- de handensteun is loodrecht onder de buik



vanuit voorgaande oefeningen en met voorgaande tips buig armen en blijf zelfstandig drijven

## Tips

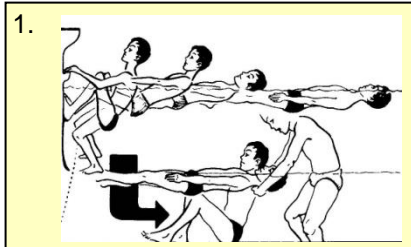
- eventueel kan een bal of een plankje boven je buik het drijven gemakkelijker maken
- maar leren drijven doe je eigenlijk zonder (drijf)materiaal



## Tips

- door diep in te ademen kan je niet gemakkelijk op de bodem blijven zitten
- je zal naar boven drijven
- door lucht naar buiten te blazen, zal je opnieuw op de bodem kunnen zitten
- als los komt van de bodem, leg je hoofd in je nek, strek voorzichtig je benen en, ... je drijft.

# Leerlijn glijden op je rug (in beweging)

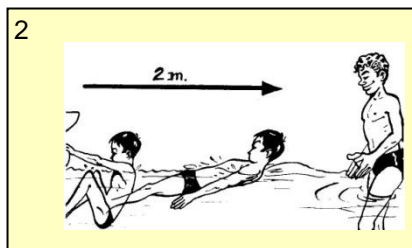


in kniediep water vanuit zithouding met ruglingse handensteun tot handensteun met een gestrekt lichaam probeer tenen en buik aan het watervlak te krijgen

## Tips

het is belangrijk om een vaste volgorde te gebruiken:

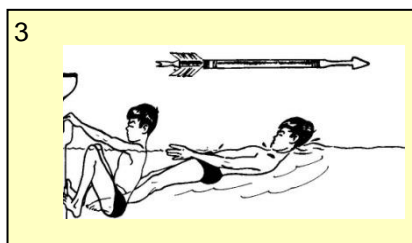
1. handen nemen de rand vast
2. beide voeten net onder het watervlak plaatsen
3. zitvlak dicht tegen de muur houden
4. Armen strekken
5. diep inademen, mond dichthouden, achterhoofd in het water
6. handen loslaten, benen strekken en rustig wegglijden
7. handen naast het lichaam



in heupdiep water ruglings afstoten, achterhoofd in het water oren aan het oppervlak

## Tips

- wrikken met de handen naast het lichaam, maakt het drijven eenvoudiger

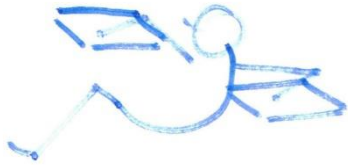


leer na de afstoot ook onmiddellijk hoe de kinderen hun voeten opnieuw op de bodem krijgen. Oefen daarom in het begin met de lesgever (of partner) op korte afstand verwijderd.

## Tips

- breng kin tegen de borst en duw je armen naar het oppervlak  
- benen zullen zinken, buig de benen tot je knieën onder lichaam komen, strek je tenen naar de bodem.

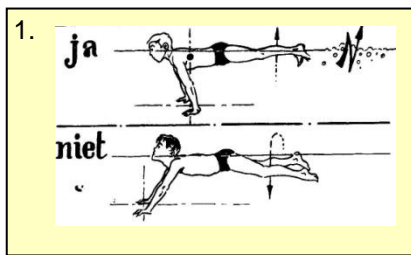
4



### Tips

- indien kinderen niet durven om hun voeten tegen de muur te plaatsen, kan je hen twee plankjes geven. Eén onder elke arm of oksel. Schommel zachtjes en plaats de beide voeten gelijktijdig tegen de muur. Streck hierna zachtjes beide benen.

# Leerlijn drijven op de buik (ter plaatse)



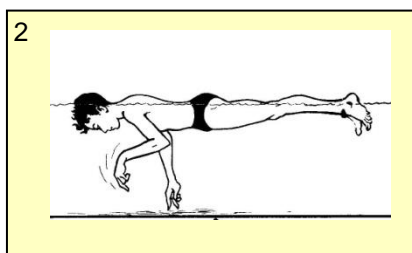
in kniediep water vanuit voorlingse handen- en voetensteun tot drijven met handensteun

## Tips

twee voorwaarden om te starten met het drijven op je buik

1. kunnen drijven op je rug
2. hoofd in het water durven houden

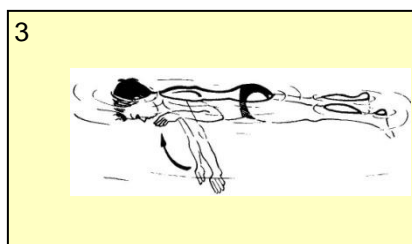
let op je handensteun (onder je lichaam)



in kniediep water afwisselend één hand van de bodem liften

## Speelse varianten

- hoofd in het water en bellen blazen
- boven water inademen, onder water uitademen
- bal met hoofd voortduwen
- hoofd uit het water en pingpongbal voortblazen
- achteruit wandelen



in kniediep water buig de armen, handen raken schouders strek de armen voorwaarts uit

## Tips

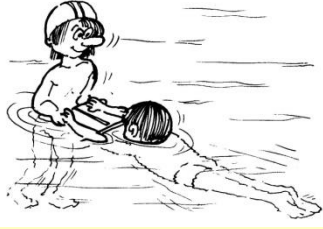
- alle tips uit de voorgaande oefeningen blijven behouden
- behoud de stroomlijn en houd de adem in
- het hoofd uit het water liften, zal de benen laten zakken.



## Tips

- alle sleepoefeningen situeren zich op dit niveau
- werk bij het slepen zowel met als zonder een plankje
- vervang het plankje door een bal (evenwichtsoefening)
- hou zoveel mogelijk het hoofd in het water
- kinderen houden een drijfmiddel vast en laten dat even los

5

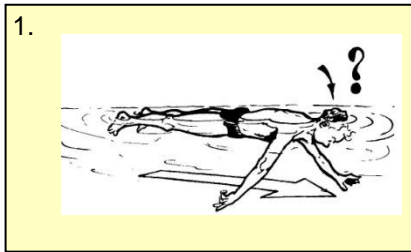


#### **Mogelijke varianten**

- bal aannemen van de partner voor je
- twee partners tegenover elkaar, afwisselend elkaars handen aanraken
- klein balletje in de hand houden, naar de schouder brengen en vervolgens voor zich uit steken



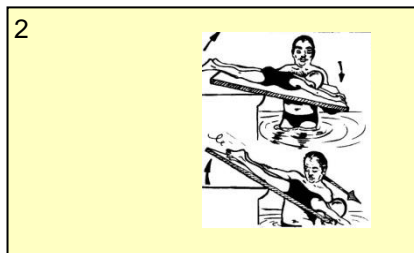
# Leerlijn glijden op je buik (in beweging)



In armdiepe water gestrekt lichaam, hoofd in en uit het water

## Mogelijke varianten

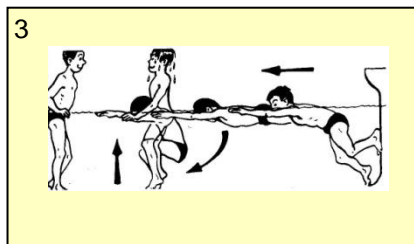
- hoofd uit het water en pingpongbal voortblazen
- boven water inademen, onder water uitademen
- gebruik een op en neergaande beenbeweging
- in elke hand een pingpongballetje en afwisselend de handen boven water brengen
- steun op één hand terwijl de andere hand boven water zwaait



in borstdiepe water met behulp van een grote mat (body board) en de lesgever glijden in het water

## Tips

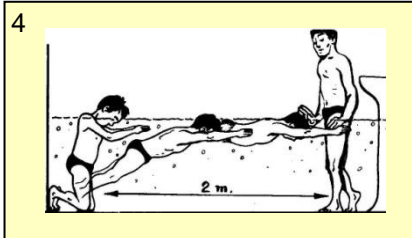
- ter kennismaking kan je de leerlingen eerst op het zitvlak laten glijden, vervolgens met de voeten eerst in rustig en tenslotte vanuit buiklig met de handen eerst (omwille van de veiligheid)



in heupdiepe water glijden naar de lesgever op einde oefening terug rechtop staan.

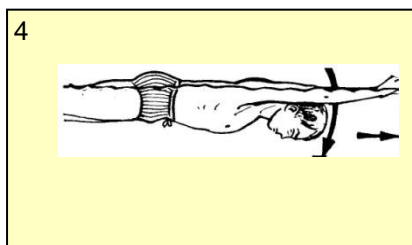
## het is belangrijk om een vaste volgorde te gebruiken

1. diep inademen en mond dichthouden
2. één been buigen tegen de muur plaatsen
3. romp in het water, aangezicht in het water (belangrijk)
4. andere voet ook tegen de muur plaatsen
5. zachtjes strekken van de benen (rustige afstoot) liefst tot een welbepaalde afstand (bv lesgever)



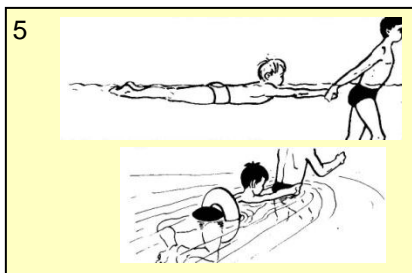
#### Tips

- Drijf de afstand geleidelijk op tot 5m de leerling mag bij de afstoot het lichaam niet naar boven gooien bij voorkeur eerst met één voet afstoten en dan pas met twee.



#### Tips

- stoot niet af met een slechte lichaamshouding onder water kan je uitblazen



#### Tips

- voorzie vrij snel voldoende speelse verplaatsingen
- werk ook snel in het diepe deel (bv met drijfmiddelen). Dat maakt de overgang naar het diepe later eenvoudiger.
- dolfijnsprongen
- van in het water door een hoepel duiken, voorwerpen opduiken
- handenstand in heupdiep water

# Leerlijn doelgericht stuwen

