

# Uitleg Akwaak zwemlesplan



## Zwemles is leuk...puzzelen ook!

Akwaakie de kikker wordt in de vorm van een puzzel door Akwaak Zwemscholen gebruikt als stimulerings- en beloningssysteem voor de kinderen. Hierdoor worden de vorderingen in het leren zwemmen eenvoudig zichtbaar voor uw kind. Met dit beloningssysteem zal uw kind met nog meer plezier naar zwemles gaan. Als ouder is er voor u een rol weggelegd in het stimuleren van de zwemlessen door met uw kind hierover te praten en de werking van de puzzel uit te leggen. Laat bijvoorbeeld zien wat de volgende stap is, of leg uit waarom een ander kind wel (of juist niet) een puzzelstukje heeft gekregen. Maak zo samen de zwemles nog leuker!

Ieder kind wil graag alle puzzelstukjes verdienen en de puzzel compleet maken. Een complete puzzel bestaat uit 8 onderdelen die de kinderen kunnen 'verdienen' tijdens hun zwemcarrière voor de diploma's A, B en C. Pas dan is het volledige zwemlestraject afgerond en de puzzel compleet.

In onderstaande uitleg staat bij elke fase (**vetgedrukt**) aangegeven wanneer welk puzzelstukje wordt uitgereikt. Wanneer alle elementen in een bepaalde fase voldoende zijn, volgt een overgang naar de volgende fase in het leerproces.

Tot slot nog even een praktische tip: er zijn geen reservestukjes beschikbaar. Dit betekent dat wij geen vervangende stukjes kunnen aanbieden bij eventueel verlies. Bewaar ze dus zorgvuldig!



## Start zwemlessen

Bij de eerste zwemles krijgt uw kind een leeg sjabloon van de puzzel waarbij een korte uitleg wordt gegeven. Het uiteindelijke doel is uiteraard om de puzzel compleet te maken door de verschillende puzzelstukjes te verdienen. Belangrijk hierbij is dat de puzzelstukjes individueel worden uitgereikt op het moment dat uw kind het daarbij horende leerdoel heeft behaald. De puzzelstukjes worden dus niet groepsgewijs uitgedeeld.



## A-start

In deze eerste stap ligt de nadruk op de watergewenning en het aanleren van alle basiselementen die nodig zijn om te komen tot de verschillende zwemtechnieken:

- wennen aan de omgeving water;
- zelfstandig springen vanaf de kant of een mat;
- zelfstandig naar de kant kunnen komen;
- onderwater door een hoepel / klein duikgat / onder een voorwerp door;
- draaien om de lengteas (van rug naar buik en andersom);
- **zelfstandig drijven op buik en rug;**
- flipperen op buik en rug;
- voorbereiden op het aanleren van de rugslag.



### A-basis

Met de startvaardigheden als basis wordt er verder gewerkt aan de verschillende zwemtechnieken (schoolslag, rugslag, borstcrawl en rugcrawl). Een goed drijfvermogen is hierbij van essentieel belang en wordt dan ook als eis gesteld om verder te kunnen in A-basis:

- **het beheersen van de eenvoudige rugslag (achterpoten);**
- **een goede schoolslagcombinatie kunnen maken (voorpoten);**
- een goede voetenstand laten zien, met stuwing, bij school- en rugslag;
- borst- en rugcrawlcombinatie;
- onder een voorwerp door duiken;
- door een hoepel of klein duikgat duiken;
- het maken van een goede duik en hierbij diepte maken.



### A-eind

Als laatste stap binnen het A-diploma worden de geleerde technieken verfijnd en in verschillende situaties met uw kind geoefend. Daarnaast worden de af te leggen afstanden vergroot:

- verfijnen van de diverse zwemslagen;
- afstanden opvoeren tot beoogde einddoel;
- **borst- en rugcrawl verfijnen en toepassen (buikje);**
- het ervaren van gekleed zwemmen;
- het aanleren en toepassen van watertrappen;
- **het zwemmen door een gat in een zeil (oogjes);**
- het oefenen van alle eindtermen/eisen van het zwemdiploma.



### A-diploma

Uw kind krijgt het A-kroontje van de puzzel direct na het afzwemmen uitgereikt, gelijk met het diploma. Het kroontje is terecht een 'bekroning' voor de geleverde prestatie.

### B- en C-diploma

Na het behalen van het A-diploma, volgen het B- en C-diploma. Omdat deze diploma's een veel kortere doorlooptijd hebben, zijn er geen tussenstappen waar puzzelstukjes kunnen worden verdient. De kroontjes vormen de beloning voor de geleverde prestaties. Met alle diploma's op zak kan met een gerust hart worden gezegd dat uw kind zwemveilig en zwemvaardig is!

Zwemles is leuk!