

Zwemmen

50-plus, zwemmen dus: groepsintroductieprogramma



et individuele introductieprogramma (baantjes zwemmen) is in de vorige Oudfit aan de orde geweest. In dit artikel staat de ontwikkeling van een groepsprogramma centraal.

Het groepsprogramma richt zich op de (nog) niet actieve 50-plusser (leeftijdscategorie 50-65 jaar), die fysiek prima in staat is mee te doen aan actieve bewegingsprogramma's. Er wordt vanuit gegaan dat de deelnemers aan het groepsprogramma ongeofende beginners of opnieuw beginners zijn. Ongeofende beginners hebben weinig conditie en weinig of geen zwemtechnische vaardigheden. Ze hebben weinig, geen of vervelende ervaringen opgedaan met bewegen in water. Vaak komen angstgevoelens voor. Opnieuw beginners hebben in het verleden wel ervaring opgedaan met bewegen in water en sommige van hen misschien wel met wedstrijd- en/of recreatiezwemmen. Over het algemeen zijn zwemtechnische vaardigheden wel aangeleerd, maar een hele tijd niet geoefend. De algehele conditie is vaak niet op peil. De bedoeling van het groepsintroductieprogramma is om de deelnemers met plezier kennis te laten maken met veel verschillende activiteiten die mogelijk zijn in het zwembad.

Organisatie

Voor de organisatie van het groepsprogramma wordt uitgegaan van een groep die maximaal uit 20 personen bestaat. Het voorstel is om het introductieprogramma in eerste instantie te organiseren voor twaalf weken. Daarna kunnen deelnemers kiezen of ze door willen gaan in dezelfde



In eerdere artikelen over het project '50-plus, zwemmen dus' van de Nationale Raad Zwemdiploma's is al gesproken over introductieprogramma's. Hierbij de ontwikkeling van een groepsprogramma.

groep of liever willen deelnemen aan een andere activiteit in het zwembad. De voorkeur gaat uit naar lessen van drie kwartier à een uur, maar ook lessen van een half uur zijn mogelijk. In het introductieprogramma moeten zoveel mogelijk activiteiten worden opgenomen, zodat de deelnemers een brede introductie op activiteiten in het zwembad krijgen. Het activiteitenaanbod in de Nederlandse zwembaden is breed (zie tabel 1). Voor de samenstelling van het introductieprogramma kan het best worden gekozen uit activiteiten die in het zwembad ook afzonderlijk worden aangeboden of kunnen worden aangeboden. Als de deelnemers na de introductie willen doorgaan met een bepaalde activiteit, moet deze activiteit immers beschikbaar zijn.

Niveau

Op welke manieren activiteiten in het introductieprogramma aan de orde zullen komen is afhankelijk van de motorische fitheid, het sportverleden en de zwemvaardigheid van de deelnemers. Omdat de kans groot is dat deelnemers een tijd lang niet in het zwembad zijn geweest, moet in ieder geval worden gestart met een (hernieuwde) kennismaking met bewegen in water. Voor deelnemers met weinig motorische fitheid en weinig zwemvaardigheid, zullen de activiteiten op een beginniveau moeten starten. De neiging kan zijn om deze deelnemers eerst te leren zwemmen en daarna verder te gaan met overige activiteiten. Dit is niet het uitgangspunt van het groepsintroductieprogramma. Het leren zwemmen moet wel aan de orde komen, maar daarnaast moeten deelnemers ook kennis maken met andere activiteiten. Dit is goed te realiseren, omdat activiteiten als trimzwemmen, ontspannen bewegen in water, voorbereidingen voor aquajogging en be-

Tabel 1: mogelijke activiteitenonderdelen voor het groepsintroductieprogramma

- kennismaking (met het water en met elkaar)
- leren zwemmen
- trimzwemmen
- banen zwemmen
- ontspannen bewegen, wat sji gong
- aquajogging
- bewegen op muziek (aquarobics)
- aquadance

wegen op muziek (aquarobics) prima uit te voeren zijn zonder in het bezit te zijn van een A-diploma.

Lesblokken

Het introductieprogramma wordt opgebouwd uit lesblokken. Een lesblok is zo ingericht dat er minimaal 15 minuten van de les mee kan worden ingevuld, vaak bevat het inhoud voor langere tijd. Dit is mede afhankelijk van het niveau van de groep. Door de NRZ zijn voor de genoemde activiteiten in tabel 1 voorbeeldlesblokken uitgewerkt, met uitzondering van het 'leren zwemmen'. Ieder lesblok is afgestemd op een bepaald deelnemersniveau en bestaat uit twee delen: het aanleren van vaardigheden en het toepassen van die vaardigheden. Toepassing kan bestaan uit het uitvoeren van activiteiten in twee of meertallen, in spelvorm of door het uitvoeren van een dans (bewegen op muziek). Een les van het introductieprogramma wordt samengesteld uit meerdere lesblokken.

Lesblokken van verschillende activiteiten kunnen heel goed worden gecombineerd en samen zorgen voor een evenwichtige les. Drie activiteiten worden hier nader toegelicht.

Kennis maken met water en elkaar

In een introductieprogramma mag kennismaking met de groep en het water niet ontbreken.

Hoelang dit onderdeel moet duren en de manier waarop deelnemers hier

aan mee zullen doen is voor een groot deel afhankelijk van het beginniveau. Essenties uit de watergewenning (voortbewegen, ademen, onder water gaan en drijven) zullen voldoende aan de orde moeten komen, zodat de deelnemer leert zich vertrouwd te voelen in het water. Vanuit dit vertrouwen kan plezier worden ontwikkeld. Tijdens watergewenning

is het vrij gemakkelijk om interactieve spelelementen toe te voegen. Hierdoor maken deelnemers kennis met elkaar en wordt de aandacht niet meer (alleen) op het water, maar ook op de groepsgenoten gericht. Het is voor de begeleider belangrijk om in te schatten in hoeverre de interactie en kennismaking als positief worden ervaren.

Aquajogging

Aquajogging is een populaire activiteit die niet mag ontbreken in een introductieprogramma. Om plezier te beleven aan aquajogging moeten vaardigheden in stappen worden aangeleerd:

- in heup- tot borstdiep water wen-



Het is de bedoeling van groepsintroductieprogramma's dat de deelnemers plezier hebben bij de activiteiten

nen aan de wet-belt, zodat de deelnemer zich onder alle omstandigheden goed kan oriënteren in het water

- oefenen van bewegingen om verschillende assen om het evenwicht te leren handhaven, in heup- tot borstdiep water
- introductie van bewegingen die bij aquajogging worden gebruikt, in

heup- tot borstdiep water

- wennen aan steeds minder zwaartekracht tijdens het verticaal bewegen in water: van ondiep leren lopen in diep water
- leren van bewegingen/oefeningen in diep water

Tijdens het introductieprogramma kan, afhankelijk van het niveau van de deelnemers, een aantal van deze stappen aan de orde komen. Ook als het beginniveau van de deelnemers niet hoog is (weinig zwemvaardigheid en nog niet volledig watervrij) kan aquajogging al worden geïntroduceerd. De eerste stappen van het leren aquajoggen vinden plaats in heup- tot borstdiep water, ze volgen

op de loopvormen van het watervrij maken. Het enige verschil is dat er in het kader van aquajoggen wordt gewerkt met een wet-belt om, waardoor vooral het evenwicht wordt beïnvloed.

Bewegen op muziek

Aquarobics en aquajogging zijn activiteiten die voornamelijk op muziek worden uitgevoerd. Bewegen op muziek is erg populair en mag daarom in een introductieprogramma niet ontbreken.

Het is handig om dit onderdeel te starten met aquarobics-vormen in heup- tot borstdiep water. Eerst kunnen bewegingen worden aangeleerd, daarna kunnen ze bijvoorbeeld worden toegepast in aquadance-vormen.

Het is zeer goed mogelijk dat de deelnemers nog

nauwelijks ervaring hebben met bewegen op muziek. Met de volgende aspecten moet daarom rekening worden gehouden:

- liever eerst bewegingen oefenen zonder muziek
- begin met gemakkelijke bewegingen, bijvoorbeeld alleen benen
- niet teveel springen
- grote bewegingen laten maken



- tempo van de muziek niet te hoog
- werk van bewegingen op iedere tweede tel naar iedere tel
- eventueel variëren in tempo, intensief afwisselen met rust
- hou rekening met het evenwicht, bewegingen eerst oefenen op de plaats, later eventueel met verplaatsing

Voorbeelden

In dit artikel worden drie voorbeeldlesblokken van de beschreven activiteiten beschreven. De inhoud is bedoeld voor beginnende deelnemers, het niveau is laag, zodat vaardigheden gemakkelijk kunnen worden geleerd. De lesblokken hebben een duidelijke relatie met elkaar, lopen door het water speelt een centrale rol. De inhoud sluiten nauw op elkaar aan, na (onderdelen van) het blok 'kennis maken water en elkaar' kan vrij gemakkelijk de stap worden gemaakt naar aquajogging en/of bewegen op muziek.

delijke relatie met elkaar, lopen door het water speelt een centrale rol. De inhoud sluiten nauw op elkaar aan, na (onderdelen van) het blok 'kennis maken water en elkaar' kan vrij gemakkelijk de stap worden gemaakt naar aquajogging en/of bewegen op muziek.

Aquajogging: wennen aan de wet-belt, oefeningen om verschillende assen

Inhoud	Organisatie	Didactische aanwijzingen
loopvormen waarbij de deelnemer zich verplaatst: <ul style="list-style-type: none"> - rustig wandelen - lopen op voorvoeten of de hielen - lopen met rompdraai - om de 5 passen een draai - om de lengte-as (afwisselen links- en rechtsom) 	individueel, de deelnemers dragen een wet-belt	stimuleer het gebruik van de armen tijdens het lopen
loopvormen met variatie: <ul style="list-style-type: none"> - wandelen met grote passen, voorwaarts/achterwaarts - dribbelpasjes - voorwaarts/achterwaarts oefeningen combineren met om de 5 passen een draai - om de lengte-as - langlaufen 	individueel	idem, let op de coördinatie van de kruisgang, dus het gelijktijdig bewegen van bijvoorbeeld het linkerbeen en de rechterarm
verplaatsen met minder contact met de bodem: <ul style="list-style-type: none"> - huppelen - hinken - huppen - zweefsprongen - galoppas - rechtop zitten zonder bodemcontact, verplaatsen met armen 	individueel	let op niveau van de deelnemers, stimuleer duidelijke arm ondersteuning, bouw deze vorm op van kort vrij hangen in de wet-belt naar langer hangen
loopvormen met tweetallen, toepassen van bovenstaande loopvormen: <ul style="list-style-type: none"> - naast elkaar lopen, zelfde tempo - naast elkaar lopen, elkaar volgen, om de beurt leiden - achter elkaar lopen, elkaar volgen, elkaar inhalen 	tweetallen	let op de reactie van de deelnemers, vinden ze het leuk?
lopen met de hele groep: <ul style="list-style-type: none"> - op signaal van de lesgever veranderen van oefenvorm, tempo, richting - eventueel met muziek 	groep	kijk naar het niveau van de groep, indien gebruik van muziek: rustig tempo

Kennis maken met water en elkaar: loopvormen

Inhoud	Organisatie	Didactische aanwijzingen
loopvormen met variatie in: <ul style="list-style-type: none"> - tempo - grootte - contact met de bodem - richting 	eventueel eerst van kant naar kant daarna kriskras door elkaar	kijken wat de deelnemers kunnen, uitproberen
loopvormen met interactie: <ul style="list-style-type: none"> - elkaar hand geven - rondje lopen met elkaar - naast elkaar lopen in zelfde tempo - achter elkaar aan lopen, - tempo en richting variëren - eventueel elkaar inhalen 	kriskras door elkaar	zoveel mogelijk wisselen, eventueel voorstellen, rekening houden met elkaar
loopvormen combineren met spel: <ul style="list-style-type: none"> - tikspel - estafettespel 	in groepen	hou rekening met het niveau van de deelnemers, niet te lang achter elkaar

Bewegen op muziek: eerste niveau, alleen oefeningen

Inhoud	Organisatie	Didactische aanwijzingen
<ul style="list-style-type: none"> - looppas - knieheffen - rondje op plaats linksom - rondje op plaats rechtsom - verplaatsen voorwaarts - verplaatsen achterwaarts 	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	hoeft nog geen structuur te zijn, oefeningen door elkaar, oefenen tot ze lukken
idem werken op tel: 16 looppas op de plaats 16 knieheffen 16 rondje op plaats linksom 16 rondje op plaats rechtsom 16 verplaatsen voorwaarts blok herhalen, 4 x 16 16 verplaatsen achterwaarts herhalen	idem idem	werken zonder tellen, volgorde er in brengen werken op tel, verplaatsen afwisselen met op de plaats
toepassen in interactie: 16 looppas op de plaats 16 knieheffen 16 rondje op plaats linksom 16 rondje op plaats rechtsom 16 verplaatsen achterwaarts 4 x 16 tellen herhalen 16 verplaatsen voorwaarts	in tweetallen tegenover elkaar x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	afwisselen: - a doet oefenblok - b looppas op de plaats - b doet oefenblok - a looppas op de plaats - a+b tegelijk oefenblok
idem, rondje samen inhaken	idem, eventueel van partner wisselen na een rondje ook mogelijk in twee groepen	- a+b tegelijk