

Behaal je zwembrevet met

# FRED BREVET

Handleiding ISB-Zwembrevetten



Pieter  
Timmers

# Inhoudstafel



<b>Introductie</b>	<b>p. 3</b>
<b>Zwembrevetten – van waterwennen tot leren veilig zwemmen</b>	<b>p. 4</b>
Enkele begrippen	<b>p. 5</b>
Kort overzicht inhoud	<b>p. 7</b>
De zwembrevetten details	<b>p. 9</b>
<b>Afstandszwemmen – van 25m tot 800 meter</b>	<b>p. 18</b>
Enkele begrippen	<b>p. 19</b>
Sleutelementen van de genormeerde zwemslagen	<b>p. 20</b>

# Introductie

## Een nieuwe lijn...

Met de nieuwe ISB-zwembrevetten heeft elke zwemlesgever een houvast om kinderen en volwassenen te leren zwemmen, in gelijk welke context.

De eerste fasen zijn gebaseerd op de leerlijn zwemmen (Baan 4) die focust op leren veilig zwemmen en op de waterveiligheidstesten van VUB en WASA (Watersafety Academy). Zwemscholen, zwemclubs en scholen hanteren nu samen één leerlijn zwemmen waaraan ieder zijn eigen programma koppelt. De eerste focus is leren veilig zwemmen, en dat start bij waterwennen en leren overleven. Daarna of daarnaast kan je de officiële zwemslagen uit de zwemsport leren. Zo werd het afstandszwemmen aangevuld door de Vlaamse Zwemfederatie met normkaarten voor de officiële zwemslagen.

## Waarom richtlijnen?

Dit document maakt je wegwijs in het correct afnemen van de proeven.

Dit betekent niet dat de afname van de proeven moeilijk is. Om zo veel mogelijk te streven naar uniforme afname in zwembaden, scholen, clubs, ... werd dit document opgemaakt. Elementen zoals de waterdiepte, juiste posities in het water of extra aandachtspunten worden hier in opgenomen.

### ISB zwembrevetten

Gebaseerd op leerlijn zwemmen Baan 4 • In overleg met Vlaamse Zwemfederatie, Watersafety Academy, GSF

waterwennen	leren overleven	leren veilig zwemmen
1 - Eendje 2 - Zeepaardje 3 - Pinguïn	4 - Zeehond 5 - Waterschildpad 6 - Dolfijn - Kantveilig	7 - Otter - Zwembadveilig 12m 8 - Haai - Zwembadveilig 25m 9 - Orka - Zwembadveilig 50m gesteund op VUB-onderzoek
afstandszwemmen	trimzwemmen	survivalzwemmen gevorderd
25m 50m 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m met een zwemslag focus op afstand	3000m 5000m 10000m 25000m 50000m 100000m	Survival 1 Survival 2 Survival 3 Survival 4

# Zwembrevetten

**VAN WATERWENNEN TOT  
LEREN VEILIG ZWEMMEN**

---

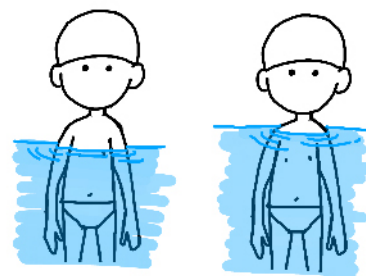
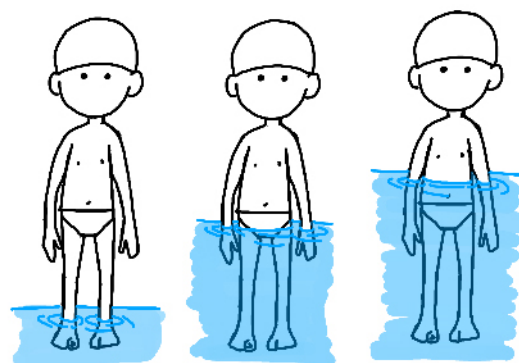


# Enkele begrippen

Enkele begrippen nader verklaard voor een goed begrip van de oefeningen:

## Dieptes

- *Enkeldiep*: alleen de voeten zijn onder water.
- *Heupdiep*: de benen en heupen zijn onder water. De romp is niet ondergedompeld.
- *Buikdiep*: de buik is onder water, de romp is half ondergedompeld.
- *Okseldiep*: de romp is volledig ondergedompeld.  
*Schouderdiep*: het water komt tot aan de bovenkant van de schouders. Gezien de diversiteit in klassen, groepen ... is het weinig relevant om een onderscheid te maken tussen okseldiep en schouderdiep. Weet dat een oefening in schouderdiep voor kinderen meestal moeilijker is dan dezelfde oefening in okseldiep. Zoek dus een goed gemiddelde voor de hele groep. We hebben bij de relevante oefeningen gekozen voor okseldiep.
- *Diep*: de kinderen mogen niet kunnen staan. Reken op 1m20 à 1m50 tot maximaal 2m diepte voor grotere kinderen.



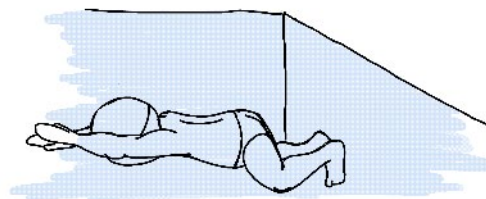
## Afstoten

*In diep water een afstoot op de buik:*

- Uitgangspositie in zijlig: één hand houdt de zwembadrand vast. De andere arm wijst onder water naar de richting waar je naartoe wil. Beide voeten steunen tegen de kant. Je hoofd steunt op de voorwaarts-gestreckte arm.
- Afstoot: De zwemmer lost de rand en brengt boven water de arm naar voor. tijdens deze fase zinkt het lichaam onder water. De handen worden op elkaar geplaatst (pijl). Beide voeten stoten tegelijk af. De schouderlijn komt horizontaal met het watervlak tijdens de glijfase na het afstoten.

*In ondiep water:*

kan zoals in diep water, maar gebeurt meestal met een voet op de grond en een voet tegen de kant.



### Materiaal

- *Drijfmiddelen*: plankje, zwemnoedel, pullboy, drijfblokje ... Als we een drijfmiddel vermelden, gaat het niet om opblaaselementen maar om een van bovenstaande of gelijkaardige drijfmiddelen.  
**Let op!** Er bestaan verschillende formaten van plankjes (bvb. kleine plankjes voor kinderen).
- *Poortje onder water*: er bestaan 'poortjes' en 'halve poortjes' voor gebruik in het zwembad. Heb je geen poortjes, dan kan je ook met een hoepel werken. Zelfs de benen van een leerkracht kunnen een oplossing zijn.
- *Zwembril of niet*: het is aangeraden om de oefeningen uit te voeren zonder zwembril. Af en toe een zwembril toelaten, kan desalniettemin leuk en verruimend zijn voor het kind.

### Doel van elke oefening

Bij elke oefening vermelden we een doel. Dit is niet altijd een haalbaar doel van de oefening op zich. Dit is wel de uiteindelijke doelstelling waar die oefening naartoe leidt, indien dit verder wordt opgebouwd met de juiste oefeningen.

### 1ste focus

De 1ste focus is duidelijk geen einddoel, maar een tussendoel om daarna beter en mooier te kunnen zwemmen.

De drie brevetten in de fase van 'leren veilig zwemmen' vormen één geheel en dienen dan ook chronologisch in de tijd na elkaar te worden afgenomen. Wanneer kinderen enkel de Orka zwembadveilig 50m afleggen als eerste focus maar niet de 12m en 25m eerder hebben gedaan, missen ze het springen in diep water, het op de kant klimmen en de vuurtoren.

# Kort overzicht inhoud

## Fase 1: Waterwennen

### Waterwennen 1 – Brevet Eendje

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

### Waterwennen 2 – Brevet 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

### Waterwennen 3 – Brevet pinguïn

- 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 op van de bodem
- Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

## Fase 2: Leren overleven

### Leren overleven 1 – brevet zeehond

- Ik spring in, ik kan hier nog nét staan, en ik kom er uit
- Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje
- Ik leg 3 meter af op mijn rug (met steun)
- Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
- Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met steun)
- Ik kan 10 seconden watertrappen - met steun

### Leren overleven – brevet waterschildpad

- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- 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 360° draaien in het water door te watertrappen

### Leren overleven – brevet dolfin – Kantveilig

- Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
- Combinatietest:
  - Ik kan*
  - inspringen in diep water
  - 3 meter verplaatsen in buiklig
  - 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

## Fase 3: Leren veilig Zwemmen (watersafety)

### Leren veilig zwemmen - Brevet otter - Zwembadveilig 12m

- Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
- Combinatietest:  
*Ik kan:*  
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

### Leren veilig zwemmen - Brevet haai - Zwembadveilig 25m

- Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen
- Combinatietest:  
*Ik kan:*  
In het water springen in diep water  
12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)  
Draaien als een vuurtoren  
12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)  
Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

### Leren veilig zwemmen - Brevet orka - zwembadveilig 50m

- Combinatietest:  
Ik kan 50 meter zwemmen met de 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 ademhalen
- 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



# De zwembrevetten details

## Fase 1: Waterwennen

### Waterwennen 1 – Brevet Eendje

- **Ik zit in het water en spat mezelf nat**

*Doel:* waterangst wegwerken - armstuwning

*Bouwsteen:* ledematen

*Waterdiepte:* enkeldiep

*Instructie:* Het kind zit in het water en durft zichzelf helemaal natspatten met de handen.

- **Ik spring in het water op en neer**

*Doel:* springen

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Het kind staat in het water en springt ter plaatse op en neer. Het kind mag hierbij de hand van een begeleider vastnemen.

- **Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp**

*Doel:* bewust worden van weerstand van het water - waterangst wegwerken

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* buikdiep

*Instructie:* Het kind stapt in het water, vanaf kant tot de buik nat is tot boven de navel. Dit kan via een hellend vlak of via de trapjes. Het kind raakt het drijvend voorwerp aan of brengt (een klein) drijvend voorwerp mee terug. Het kind gebruikt ook de armen tijdens de verplaatsing.

- **Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water**

*Doel:* leren uitademen onder water

*Bouwsteen:* hoofd

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Het kind staat zelf in het zwembad en blaast bellen. De ogen zijn boven water.

*Tip:* Je kan ook in de hand van de leraar laten blazen.

- **Ik stap op mijn handen als een krokodil**

*Doel:* ontspannen tot statisch drijven - opwaartse druk ondervinden

*Vaardigheid:* evenwicht (romp - ledematen)

*Waterdiepte:* kniediep

*Instructie:* Deze opdracht wordt uitgevoerd op een trapje of op een hellend vlak. Het kind steunt op de handen en verplaatst de handen op de bodem. De voeten kloppen licht actief op en neer. Het hoofd is boven water.



### Waterwennen 2 – Brevet zeepaardje

- **Ik kruip onder water door een hoepel**

*Doel:* waterangst wegwerken

*Bouwsteen:* hoofd

*Waterdiepte:* buikdiep tot schouderdiep

*Instructie:* De hoepel wordt verticaal gehouden en raakt met de bovenkant het water. Het kind moet dus helemaal onder water gaan en door de verticaal gehouden hoepel kruipen. Het kind mag de bovenzijde niet raken.

*Tip:* Heb je geen hoepels? Gebruik een zwemnoedel die je op het wateroppervlak legt.

- **Ik spring vanop de kant (aan een hand)**

*Doel:* springen

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Het kind springt in heupdiep water met een handje van de juf/meester en staat stil met beide voeten op de grond.

- **Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant**

*Doel:* waterangst wegwerken

*Bouwsteen:* ledematen

*Waterdiepte:* van okseldiep tot diep

*Instructie:* Het kind gaat langs het trapje te water en vordert zonder voetsteun 10 meter langs de rand, zoals een aapje. Je kan hier wat spelen met dieptes, maar doel van deze oefening is om de oefening uit te voeren waar je niet kan staan.

*Tip:* Je kan dit eerst oefenen in een ondiep bad.

- **Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water**

*Doel:* aquatisch ademen

*Bouwsteen:* hoofd

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Bij deze oefening is het hoofd volledig onder water (in tegenstelling tot het niveau eendje).

*Tip:* Om zeker te zijn van een goede uitvoering kan je laten bellen blazen in de hand van de leerkracht.

- **Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)**

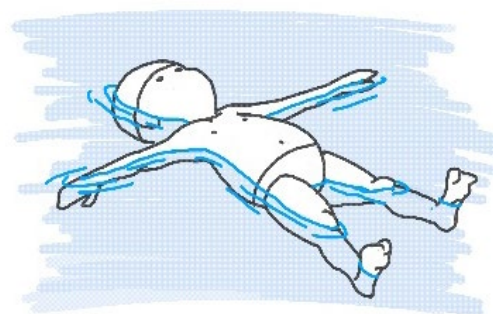
*Doel:* statisch drijven

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Het kind kan 3 seconden drijven op de rug en wordt hierbij ondersteund aan het hoofd. De armen en benen liggen gespreid open op het water zodat het drijfoppervlak vergroot. Het hoofd ligt in het water (hoofd in de nek). De ondersteuning gebeurt dus ook op de achterkant van het hoofd.

*Tip:* Laat het kind vanuit stand zachtjes naar achter glijden op het water, met je hand onder het hoofd. Help het kind op dezelfde manier om weer recht te komen.



## ZWEMBREVETTEN – VAN WATERWENNEN TOT LEREN VEILIG ZWEMMEN

- **Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant**

*Doel:* armstuwling

*Bouwsteen:* ledematen

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Het kind staat in het water en 'stuw' het drijvend voorwerp met de handen naar de overkant zonder het aan te raken.

### Waterwennen 3 - Brevet pinguïn

- **Ik daal af naar de bodem langs een stok**

*Doel:* waterangst wegwerken

*Bouwsteen:* hoofd

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind blijft de stok vasthouden bij afdalen en bij stijgen naar het wateroppervlak. Hij/zij gaat zitten op de bodem, dus niet het hoofd eerst. Het hoofd gaat hier als laatste onder water.

*Tip:* Dit kan ook langs een trapje uitgevoerd worden.



- **Ik spring vanop de kant in het water en kom er weer uit**

*Doel:* springen – zelfstandig uit het water klimmen

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* heupdiep

*Instructie:* Het kind kan zonder hulp van de kant in heupdiep water springen. Het kind kan daarna gewoon langs de kant uit het water klimmen.

*Tip:* Indien dit niet mogelijk is om te combineren in jouw zwembad, dan is een trapje een alternatief om uit het water te komen. Denk er wel aan dat hij eigenlijk ook zonder trapje ergens moet kunnen uitklimmen.

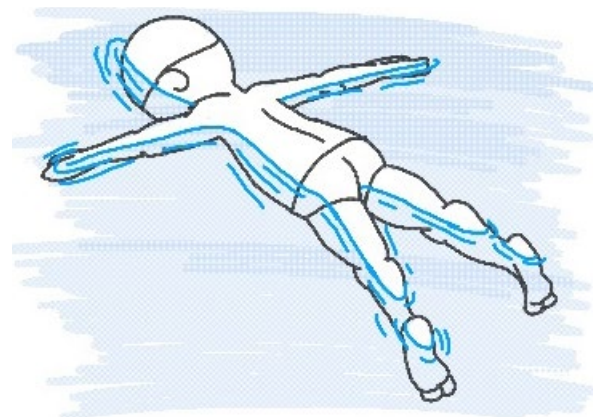
- **Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik**

*Doel:* statisch drijven

*Vaardigheid:* evenwicht (romp – hoofd)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind kan 3 seconden drijven op de buik. Het aangezicht ligt hierbij in het water. De armen en benen liggen gespreid open op het water zodat het drijfoppervlak vergroot.



- **Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem**

*Doel:* oriëntatie onder water

*Vaardigheid:* coördinatie (hoofd en ledematen)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* De voorwerpen liggen op de bodem. Het kind zal vanuit stand naar de bodem zakken (dus niet in voorlig).

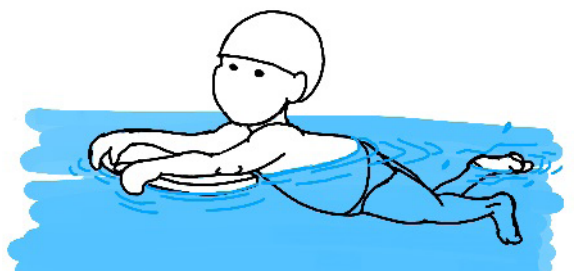
- **Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje**

*Doel:* dynamisch drijven – verplaatsen

*Vaardigheid:* verplaatsen (ledematen – romp)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind staat in het water en gaat in buiklig te



## ZWEMBREVETTEN – VAN WATERWENNEN TOT LEREN VEILIG ZWEMMEN

water. De armen liggen op het plankje (meer steun en evenwicht). Het aangezicht mag uit het water. De benen zijn gestrekt en bewegen op en neer. Dit is een eerste aanzet naar een beenbeweging. We plaatsen dit nog bij waterwennen door niet te fixeren op een afstand. Het is hier belangrijk dat de benen aan het wateroppervlak kunnen blijven (en dus niet naar beneden zakken).

### Fase 2: Leren overleven

#### Leren overleven 1 – brevet zeehond

- **Ik spring in het water waar ik nog nét kan staan, en ik klim uit het water**

*Doel:* springen

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind kan zonder hulp van de kant in okseldiep water springen. Het kind landt hierbij in evenwicht.

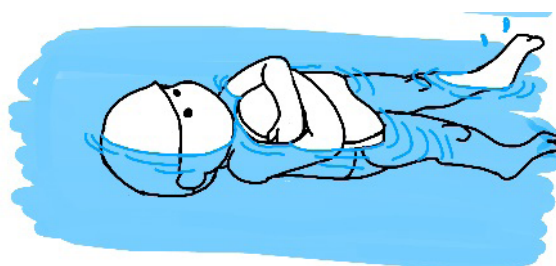
- **Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)**

*Doel:* statisch drijven

*Vaardigheid:* evenwicht (romp en ledematen)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind drijft op de rug met het plankje of een ander hulpmiddel. De nadruk ligt op het drijfaspect, niet op de verplaatsing. Het kind moet zo horizontaal mogelijk op het water liggen. Het plankje bevindt zich ter hoogte van de buik, de armen zijn rond het plankje geklemd.



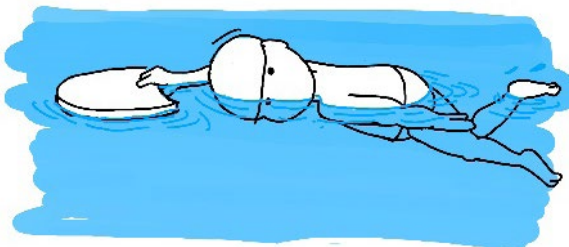
- **Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje**

*Doel:* op- en neerwaartse beenbeweging

*Vaardigheid:* verplaatsen (ledematen en romp)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind vertrekt vanuit stand en kan 3 meter in buiklig verplaatsen door de benen op en neer te bewegen. Het kind gebruikt hiervoor een plankje. Het hoofd ligt zijdelings in het water. 1 hand houdt het plankje vast: kneukelgreep vooraan het plankje (dus dichtste bij het lichaam). De benen zijn gestrekt en bewegen op en neer. We zetten hier de stap van drijven naar verplaatsen en voortbewegen in het water. Het is belangrijk dat de benen aan het wateroppervlak kunnen blijven (en dus niet naar beneden zakken). De uitvoering gebeurt aan de voorkeurskant.



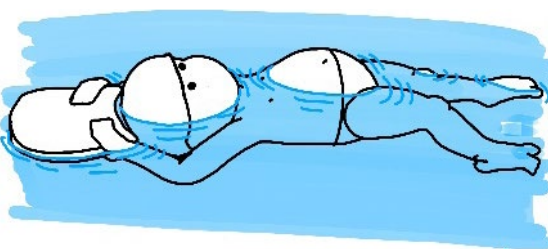
- **Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp)**

*Doel:* op - en neerwaartse beenbeweging

*Vaardigheid:* coördinatie (hoofd en ledematen)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind stoot af van de muur en kan 3 meter in ruglig verplaatsen door de benen op en neer te bewegen. Het kind gebruikt hiervoor een plankje. Het hoofd ligt in het water (hoofd in de nek) steunend op een plankje (handen nemen de plank aan de zijkant vast). De benen



## ZWEMBREVETTEN – VAN WATERWENNEN TOT LEREN VEILIG ZWEMMEN

zijn gestrekt en bewegen op en neer. Het is belangrijk dat de benen aan het wateroppervlak kunnen blijven (en dus niet naar beneden zakken). We zetten hier de stap van drijven naar verplaatsen en voortbewegen in het water.

- **Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje**

*Doel:* oriëntatie onder water

*Vaardigheid:* evenwicht (hoofd en romp)

*Waterdiepte:* okseldiep

*Instructie:* Het kind stoot af en kan in buiklig pijlen met het aangezicht naar de bodem. De armen zijn voorwaarts gestrekt. Het kind glijdt door het poortje en raakt hierbij het poortje niet of minimaal. Het poortje bevindt zich op 1 meter van de kant. Het kind mag na het poortje onmiddellijk boven water komen.  
*Tip:* Een poortje kan je maken met behulp van een zwemnoedel of door de benen zwemmen. Let op, als je zelf een poortje maakt met de benen, is het niet de bedoeling dat het kind zich voorttrekt aan jouw benen.

- **Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp)**

*Doel:* stuwen met opgetrokken voet

*Vaardigheid:* evenwicht (ledematen en romp)

*Waterdiepte:* diep

*Instructie:* Het kind kan 10 seconden watertrappen met opgetrokken voet. Het kind mag hierbij steunen op een zwemnoedel. Het aangezicht is duidelijk boven water (mond boven water).

## Leren overleven – brevet waterschildpad

- **Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water**

*Doel:* springen – oriëntatie onder water – rotatie lengte-as

*Bouwsteen:* romp

*Waterdiepte:* schouderdiep

*Instructie:* Het kind springt voorwaarts in het water. Het kind haalt direct iets op van de bodem, draait rond de lengte-as (onder of boven water), verplaatst zich terug naar de kant, neemt de rand vast en klimt eruit.



- **Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug**

*Doel:* statisch drijven – rotatie lengte-as

*Vaardigheid:* evenwicht (ledematen en romp)

*Waterdiepte:* okseldiep of diep

*Instructie:* Het kind begint als een ster in buiklig, draait rond de lengte-as en gaat over naar ster in ruglig. Tussendoor worden de voeten niet op de grond gezet. Aan het einde neemt het kind de rand vast.



- **Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig** *Doel:*

verplaatsen – stuwen met de ledematen

*Vaardigheid:* verplaatsen (ledematen en romp)

*Waterdiepte:* okseldiep of diep

*Instructie:* Het kind stoot af in buiklig, pijlt en vordert 3 meter. Het hoofd ligt in het water. De oefening wordt zonder



## ZWEMBREVETTEN – VAN WATERWENNEN TOT LEREN VEILIG ZWEMMEN

hulpmiddel uitgevoerd. Ademhalen is niet nodig om zich 3 meter te verplaatsen. De armen worden bij voorkeur gebruikt als roeispanen.

- **Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig**

*Doel:* verplaatsen – stuwen met de ledematen

*Vaardigheid:* verplaatsen (ledematen en

romp) *Waterdiepte:* okseldiep of diep

*Instructie:* Het kind stoot af en drijft 3 seconden op de rug. Bij de afstoot bevinden de armen zich naast het lichaam. Het kind kijkt naar het plafond. De benen zijn gestrekt en maken een lichte op- en neerwaartse beweging. De oefening wordt zonder hulpmiddel uitgevoerd. De armen worden bij voorkeur gebruikt als roeispanen.

- **Ik draai als een vuurtoren in het water door te watertrappen**

*Doel:* stuwen met opgetrokken voet

*Vaardigheid:* evenwicht (ledematen en romp)

*Waterdiepte:* diep

*Instructie:* Het aangezicht is hierbij duidelijk boven water (mond boven water). Het kind maakt een volledige draai rond zijn lengte-as.

## Leren overleven – brevet dolfijn – Kantveilig

- **Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water**

*Doel:* oriëntatie onder water

*Vaardigheid:* verplaatsen (ledematen en romp)

*Waterdiepte:* diep (minimaal 1m20)

*Instructie:* De hoepel hangt verticaal in het water. De bovenkant van de hoepel is aan het wateroppervlak. Door de hoepel zwemmen mag na afstoot vanaf de kant.

- **Combinatietest:**

*Ik kan*

Inspringen in diep water

3 meter verplaatsen in buiklig

Stoppen en al watertrappend overgaan van buiklig naar ruglig

3 meter verplaatsen in ruglig

Op de kant klimmen

*Doel:* stuwen met beenbeweging – stuwen met opgetrokken voet - rotatie breedte-as

*Vaardigheid:* verplaatsen (ledematen – romp)

*Waterdiepte:* diep (minimaal 1m20)

*Instructie:* De vaardigheden van de combinatietest worden na elkaar uitgevoerd zonder stoppen. Het kind springt in het water waar het niet meer kan staan. Het hoofd moet onder water gaan. Bij de verplaatsing van 3 meter is een aquatische ademhaling niet nodig. Dit wordt uitgevoerd met een beenbeweging crawl. Het lichaam ligt horizontaal op het water. Bij het stoppen en terugdraaien van buik naar rug neemt het kind de kant niet vast maar gaat het via watertrappen naar ruglig. De verplaatsing van 3 meter in ruglig wordt uitgevoerd met een beenbeweging crawl en ook in horizontale lig.

## Fase 3: Leren veilig zwemmen (watersafety)

### Leren veilig zwemmen – Brevet otter – Zwembadveilig 12m

- **Ik kan onder een plank zwemmen in diep water**

*Doel:* oriëntatie onder water

*Vaardigheid:* zwemmen

*Waterdiepte:* diep (minimaal 1m40)

*Instructie:* De plank drijft op het water. De breedte van de plank is minimaal 25 cm. Het kind zwemt vanuit voorlig onder de plank, dus zonder afstoot. Het kind raakt de plank niet.

- **Combinatietest:**

*Ik kan:*

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

*Doel:* statisch drijven – verplaatsen – aquatische ademhaling

*Vaardigheid:* zwemmen

*Waterdiepte:* diep (minimaal 1m40)

*Instructie:* De vaardigheden van de combinatietest worden na elkaar uitgevoerd zonder stoppen. Een aquatische ademhaling is verplicht (minimaal 3 keer tijdens de verplaatsingen). Een aquatische ademhaling = uitblazen in het water – ademen zonder boven water eerst nog uit te blazen. De ligging is horizontaal, zowel op de buik als op de rug. Het kind draait over de lengteas zonder te stoppen.

### Leren veilig zwemmen – Brevet haai – Zwembadveilig 25m

- **Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen**

*Doel:* oriëntatie onder water

*Waterdiepte:* diep (minimaal 1m40)

*Instructie:* De hoepel ligt verticaal in het water. De bovenkant van de hoepel drijft op 50cm diepte. Het kind zwemt vanuit voorlig door de hoepel, dus zonder afstoot.

- **Combinatietest:**

*Ik kan:*

Inspringen in diep water

12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)

Draaien als een vuurtoren

12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)

Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

*Doel:* verplaatsen/veilig zwemmen in buiklig en ruglig – aquatische ademhaling – veilig kunnen rondkijken/oriëntatie boven water

*Waterdiepte:* diep (minimaal 1m40)

*Instructie:* De vaardigheden van de combinatietest worden na elkaar uitgevoerd zonder stoppen. De volledige proef wordt zonder hulpmiddelen uitgevoerd.

## ZWEMBREVETTEN – VAN WATERWENNEN TOT LEREN VEILIG ZWEMMEN

OEFENING	TOELICHTING
<b>A</b> <b>Inspringen in diep water:</b> voeten of hoofd eerst	Zonder drijfmiddelen! De neus mag dichtgeknepen worden
<b>B</b> <b>Voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)</b> tot het midden van de lengte van het bad (+/- 12m)	Arm- en beenbeweging naar keuze in buiklig met aquatische ademhaling tot het midden van de lengte van het bad (12m)
<b>C</b> <b>'Vuurtoren'</b> : ter plaatse verticaal 360° rond de eigen (lengte-)as draaien	Kanteling van horizontaal naar verticaal Kunnen ronddraaien in verticale houding Mond goed boven houden, kijken
<b>D</b> <b>Voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)</b> tot einde lengte bad (+/- 12m)	Arm- en beenbeweging naar keuze in ruglig tot het einde van de lengte van het bad (+/- 12m)
<b>E</b> <b>Opduwen op de kant</b> (zonder afstoot op de bodem) en uit het water klimmen	Voeten niet afstoten op de bodem, zonder hulp van een trapje Laat een trapje nemen toe bij een hoogteverschil

### Leren veilig zwemmen – Brevet orka – zwembadveilig 50m

#### • Combinatietest:

Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:

#### *1ste 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 ademhalen

10 meter 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



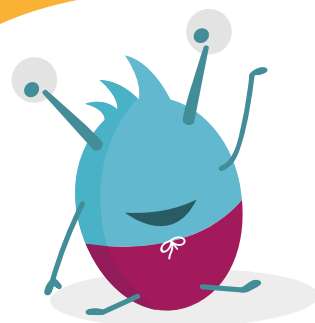
## ZWEMBREVETTEN – VAN WATERWENNEN TOT LEREN VEILIG ZWEMMEN

OEFENING/ACTIE	TOELICHTING
A <b>Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen</b>	Afstoten met 2 voeten, vormspanning = armen opwaarts gestrekt, hoofd tussen de armen, romp en benen in het verlengde (lichaam gestrekt)
B <b>Oppervlakte duik</b> , onder water gaan met hoofd eerst en <b>ring opduiken</b> , tonen en weer lossen	Mag na A eerst komen ademen Duik met hoofd eerst, ev 2e x zonder extra steun, billen gaan onder water Op 1.20m diepte, ring aan koord (aan plankje), gefixeerd aan zwemlijn, ring niet via touw bovenhalen
C <b>Zwemmen in buiklig (met arm- en beenbeweging)</b> tot het midden van het zwembad (0 meter)	Kant of koord niet raken
D <b>Ter plaatse wachten en na elkaar 3 keer traag het hoofd onder water houden en bellen blazen, gevolgd door 3 keer snel</b> Aquatisch ademen (A-AH)	3x traag op en neer met het hoofd onder water en bellen blazen (telt “onder 1-2 , boven 1-2”), gevolgd door 3x snel Het kind zal het best de voeten hoeken (schoolslag) Niet steunen met de armen aan de kant/koord en voeten niet aan de grond (het zwembad is diep genoeg)
E <b>Zwemmen in buiklig (met arm- en beenbeweging)</b> tot een kegel aan het einde van het bad (10 meter)	De kant of koord niet raken, duidelijke been- en armstuwung, hoofd gaat minstens 3x onder water om uit te blazen
F <b>Kip aan het spit-buik:</b> 360° draaien vanuit buiklig in beweging	Draai moet in voortbeweging worden uitgevoerd, niet eerst stoppen, benen zoals in crawl, draai inzetten met 1 arm opwaarts gestrekt, 1 poging Kegel op 5m= referentiepunt aan de kant
G <b>10 seconden watertrappen</b> met het hoofd (mond) steeds boven water en praten (vb. twee maal de dagen van de week)	Blijft gedurende 10” ter plaatse (vraag om te tellen tot 20”) en kan om hulp roepen, bij voorkeur voeten in gehoekte positie zoals in schoolslag, Nadien de muur niet raken en verder zwemmen naar de andere kant van het zwembad
H Zonder de muur te raken, zwemmen in ruglig en <b>kip aan het spit-rug</b> : 360° draaien vanuit ruglig	Draai vanuit ruglig uitvoeren, armen naast het lichaam en in vormspanning, beenbeweging zoals in crawl, 1 poging Kegel op 5m= referentiepunt aan de kant
I <b>Zwemmen in ruglig met alleen beenbeweging</b> tot het midden van het zwembad (10 meter)	Koord of kant niet raken De armen worden stil naast het lichaam gehouden, achterhoofd onder water
J <b>Sterretje, ter plaatse stabiele ruglig</b>	Blijft gedurende 10” (vraag om te tellen tot 20) ter plaatse op de rug drijven, borstkas is het hoogste punt, achterhoofd onder water
K <b>Zwemmen in ruglig met alleen armbeweging</b> tot het einde van zwembad (10 meter)	De benen mogen niet stuwen, de armbeweging is vrij te kiezen, minimaal een stuwbeweging met handen en onderarmen

# Afstandszwemmen

**VAN 25M TOT 800 METER**

---



# Enkele begrippen

Verklaring van enkele begrippen:

## Doorhaal

Stuwende armbeweging (per definitie onder water)

## Bewegingsbaan

Baan van de stuwende armbeweging, die bij voorkeur zo lang mogelijk is (per definitie onder water)

## Terugvoeren

De arm naar het beginpunt van de bewegingsbaan brengen, boven water of aan het wateroppervlak

## Schouderbreedte

In horizontale ligging, in het verlengde van de schouderlijn en evenwijdig met de lengte-as van het lichaam



# Sleutelementen van de genormeerde zwemslagen

## Rugslag

### 1. Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)

- Wanneer het lichaam zich gestrekt in ruglig in het water bevindt, mogen de oren zich niet boven water bevinden
- Het lichaam zakt niet door het hoogte van het bekken (geen zitpositie)



Ligging en doorhaal/terugvoer bij rugslag

### 2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer

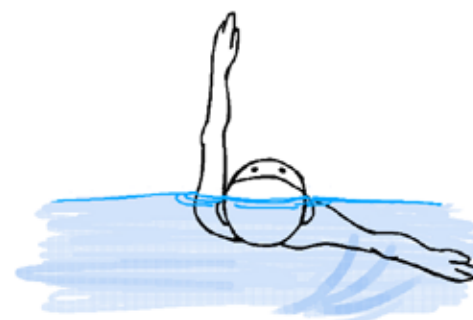
- De voeten/benen bewegen **gelijktijdig maar niet symmetrisch** op en neer: het ene been beweegt opwaarts, het andere neerwaarts (en omgekeerd)
- De voeten/benen bewegen *bij voorkeur* **ononderbroken** (zonder stop- of rustmoment)



Beurtelinge armbeweging of 'afslag' rugslag

### 3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)

- Gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van beide armen gelijktijdig gestart: **terwijl** de ene arm doorhaalt, wordt de andere arm teruggevoerd
- Niet-gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van de armen beurtelings uitgevoerd: één arm haalt door en **daarna** wordt de andere arm teruggevoerd ('afslag' is dus toegestaan)



Zijwaartse doorhaal en opwaartse terugvoer van de arm bij rugslag

### 4. De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

- De zijwaartse doorhaal gebeurt **naast** het lichaam en volledig onder water
- De opwaartse terugvoer gebeurt **boven** de schouder (de linkerarm wordt boven de linkerschouder teruggevoerd, de rechterarm boven de rechterschouder)
- De armen zijn *bij voorkeur* **gestrekt**

## Crawl

### 1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)

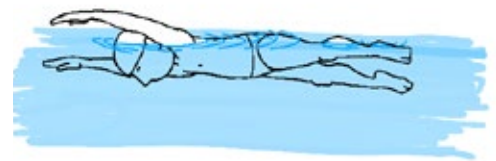
- Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich **onder water** (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam)



Ligging en doorhaal/  
terugvoer bij crawl

### 2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer

- De voeten/benen bewegen **gelijktijdig maar niet symmetrisch**: het ene been beweegt opwaarts, het andere neerwaarts (en omgekeerd)
- De voeten/benen bewegen *bij voorkeur* **ononderbroken** (zonder stop- of rustmoment)



beurtelinge armbeweging  
of 'afslag' crawl

### 3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)

- Gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van beide armen gelijktijdig gestart: **terwijl** de ene arm doorhaalt, wordt de andere arm teruggevoerd
- Niet-gelijktijdig: vanuit de uitgangspositie (= één arm ligt in het verlengde van de schouder, de andere arm tegen het lichaam) wordt de actie van de armen beurtelings uitgevoerd: één arm wordt teruggevoerd en **daarna** wordt de andere arm doorgehaald ('afslag' is dus toegestaan)



Lange bewegingsbaan  
van de arm op de schouderlijn

### 4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water

- De bewegingsbaan onder water wordt zo lang mogelijk gemaakt door met een **gestrekte arm** in te steken en met een gestrekte arm uit te halen
- De armen zijn *bij voorkeur* ook tijdens de doorhaal onder water **volledig gestrekt**

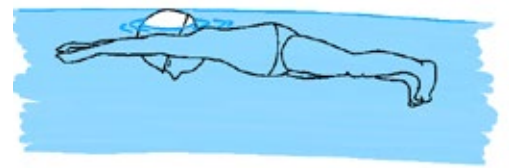
### 5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

- Het hoofd wordt enkel rond de lengteas geroteerd en niet opgetild (*bij voorkeur* één oog maar minimaal de zijkant van het aangezicht blijft onder water)
- Het inademen gebeurt *bij voorkeur* door de mond, het uitademen door mond en/of neus

# Schoolslag

## 1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water

- Het 'glijden' is de fase na het sluiten van de benen en vóór het spreiden van de armen
- Tijdens het glijden neemt het lichaam een gestroomlijnde vorm aan. De armen liggen gestrekt voor de schouders met het hoofd ertussen
- Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich **onder water** (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam)



Ligging bij schoolslag tijdens het glijden na het sluiten van de benen

## 2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd

- 'Symmetrie' impliceert gelijktijdigheid voor linker- en rechter lichaams helft



Timing van het inademen en neutrale hoofdpositie

## 3. De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten

- De hielen worden naar het zitvlak getrokken, waarbij de benen worden geplooid. Dit gebeurt zonder de knieën onder de buik te trekken
- De voeten staan bij aanvang van het spreiden in een gehoekte positie. De gehoekte voeten worden *bij voorkeur* vóór het spreiden 'naar buiten gedraaid' (= de tenen wijzen naar buiten)
- Op het einde van het sluiten van de benen zijn deze gestrekt, met de voeten nog steeds in een gehoekte positie (pas na het volledig sluiten van de benen worden de voeten ontspannen)



Optrekken van de hielen naar het zitvlak (links) en spreiden/sluiten van de benen (rechts)

## 4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd

- De armen worden tot minimaal op 'schouderbreedte' gestrekt gespreid
- De handen/armen worden vóór de borst en onder de kin samengebracht
- De handen/armen worden aan het wateroppervlak teruggevoerd (= naar voren uitgestrekt)

## 5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

- Het hoofd bevindt zich in het verlengde van de romp en behoudt deze neutrale positie tijdens het uitstrekken van de armen (terugvoerbeweging) en het spreiden van de armen. Het hoofd maakt dus geen actieve beweging of 'knik'
- Tijdens het samenbrengen van de armen richt de romp zich op, waardoor ook het hoofd boven water komt = moment van inademen



Vanuit gestroomlijnde positie (boven) gestrekt spreiden

## Vlinderslag

### 1. Het lichaam beweegt zich golvend voorwaarts in het water

- Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich **onder water** (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam).

### 2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd

- ‘Symmetrie’ impliceert gelijktijdigheid voor linker- en rechter lichaamshelft

### 3. De benen bewegen op en neer met gestrekte voeten

- De benen/voeten blijven de ganse tijd samen en bewegen als één geheel
- Voor elke armslag zijn er *bij voorkeur* twee beenslagen (= 2x ‘op en neer’)

### 4. De armen slaan voor de schouders in, worden onder water doorgehaald en boven water teruggevoerd

- De bewegingsbaan onder water wordt *bij voorkeur* zo lang mogelijk gemaakt door met **een gestrekte arm** in te steken en met een gestrekte arm uit te halen
- De armen worden voor de schouders ingeslaan (= op ‘schouderbreedte’)
- De armen worden *bij voorkeur* geplooid doorgehaald
- De armen worden *bij voorkeur* gestrekt teruggevoerd

### 5. Het inademen gebeurt tijdens het einde van het uitduwen en het begin van de terugvoerbeweging van de armen, het uitademen onder water

- Om te ademen wordt de romp licht opgericht, waardoor het hoofd (*bij voorkeur* tot aan de mond) uit het water komt. De golving van het lichaam maakt het inademen mogelijk, niet het opduwen van lichaam of hoofd met de armen



*Gestreckte en symmetrische terugvoer van de armen bij vlinderslag, golving maakt het ademen mogelijk.*



*Geplooide en symmetrische doorhaal van de armen bij vlinderslag, hoofd in neutrale positie*

## Meer weten?

De volledige leerlijnen voor het aanleren van de genormeerde zwemslagen zijn beschikbaar als DVD, te bekomen via het Publicatiefonds van de Vlaamse Trainersschool (Blosa) <https://www.blosa.be/VLAAMSETRAINERSSCHOOL/Pages/publicatiefonds.aspx>

## Contact

ISB vzw

August De Boeckstraat 1 bus 3,  
9100 Sint-Niklaas

•  
T 03/780 91 00

secretariaat@isbvzw.be

•  
[www.isbvzw.be](http://www.isbvzw.be)

*ISB vzw is de ledenvereniging en kenniscentrum voor de publieke zwembaden in Vlaanderen en Brussel.*

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd op eender welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

**WWW.ZWEMBREVETTEN.BE**



Vlaamse  
overheid



**WASA**  
water safety academy  
water safety academy

