

10. Je rijbewijs halen zonder de snelweg op te kunnen.

Het is alweer een tijdje geleden dat ik op een barbecue was. Het duurde even, maar toen begon iemand met de opmerking: "jij weet veel van zwemlessen hè, zou ik jou wat mogen vragen?" "Ja, dat mag".

Zij was oma en had een aantal gesprekken gevoerd met een aantal andere oma's over de zwemlessen van hun kleinkinderen. Met elkaar vroegen zij zich af waarom het duikzeil erin zat. Volgens hen zou het voor hun kleinkinderen een stuk leuker zijn als dat uit het diploma gehaald zou worden. Één van die oma's had een zwembad/ zwemschool gevonden waar zonder duikzeil kon worden afgezwommen voor het A diploma. Dat was makkelijker voor de kinderen. Bovendien ging het halen van het diploma dan sneller. Haar vraag was dus: "Wat vind jij daarvan Leône?"

Ik schrik daar van en ik vind het maar niks, of 3x niks zoals ik vaak hoor. Het A diploma behalen als doel en niet als middel om de veiligheid van je kind te vergroten. Het is alsof je een rijbewijs kan halen, zonder de snelweg op te kunnen. Ja en als je dan toch de snelweg op moet, ben je minimaal een gevaar voor jezelf. Dan denk ik bij mezelf dat wij iets niet goed hebben gedaan met elkaar. Wij hebben het belang van het duikzeil niet goed duidelijk kunnen maken. Dat als je het over de zwemveiligheid van een kind hebt, het duikzeil daar een wezenlijk onderdeel van is. In Amsterdam zwemmen duizenden kinderen bij het schoolzwemmen. Als ik daar rondkijk, zie ik weinig problemen met het duikzeil. Een enkele keer komt het voor. Meestal ligt de oorzaak in het maken van verkeerde keuzes, ergens tijdens de opleidingsweg van dat kind, door een zwemonderwijzer. Waar dit gebeurt, doet er nu even niet toe. Het gaat erom dat een kind in het diepe, bij het duikzeil op een niveau zit, waar het de tools en de ervaringen niet voor heeft. Ga terug naar het moment waarop het nog allemaal goed gaat en begin daar opnieuw. Dat is beter dan allerlei 'therapeutische' praat sessies bij het duikzeil. Het duikzeil uit de diploma eisen van het A diploma halen is een devaluatie van het diploma en een minachting van het kind dat leert zwemmen. Ook is het een brevet van onvermogen, dat de zwemonderwijzer die het duikzeil weglaat, het dus niet aan de kinderen heeft kunnen leren. En het waarom van het duikzeil niet aan de (groot)ouders heeft kunnen uitleggen. Want op een dag rijd je per ongeluk op die snelweg en dan is het maar goed als je weet wat je moet doen!

Even inhoudelijk:

Dat het duikzeil niet lukt, ligt soms aan het onvoldoende beheersen van het basiselement draaien. Want of je nu een kopsprong vanaf de kant maakt en dan door het duikzeil gaat of dat je met een voetsprong te water gaat en dan door het duikzeil; er moet altijd een draai om de breedteas worden gemaakt. Wat mij opvalt, is dat het basiselement draaien heel weinig tijd krijgt in de zwemles. Wordt het basiselement draaien onderschat, is het onbekend en onbemand of is het de onkunde van de zwemonderwijzer?

Zeker in het instructiebad wordt weinig aandacht besteed aan het basiselement draaien. Daar in het ondiepe ligt de brede basis van alle vaardigheden, maar ook van de meeste problemen bij het leren zwemmen. Enige tijd geleden zag ik in een zwembad een meisje dat voor het eerst in het diepe “mocht” zwemmen. Zij kon niet watertrappen en het draaien om de lengte- en de breedteas beheerste zij niet. Ze had wel een “technisch mooie schoolslagcombinatie”. Maar ze was bang in het wedstrijd bassin. Hang zo een meisje dan alsjeblieft niet vol met drijfmiddelen om het weer boven te laten komen nadat ze te water is gegaan. Bovendien bleef het meisje ondanks alle drijfmiddelen bang. Ze voelde haarfijn aan dat ze geen controle over haar eigen veiligheid had. Daarbij moest ze meteen meedoen met de opdrachten die de andere kinderen kregen die al langer in het diepe zaten. Dus van de hoge kant springen en dan een baan buik en een baan rug zwemmen. De angst stond in haar ogen te lezen. Het in het water springen van haar leek meer op een “te waterlating”. Zowel het kind als de zwemonderwijzeres hielden hier een “opgerekte arm” aan over. De zwemonderwijzeres ging niet in het water, want “dit was een les in het diepe en dan kunnen alle kinderen toch al zwemmen”. Het meisje zwom heel dicht bij de kant, waardoor ze zich steeds stootte. Ze zwom in de weg van de kinderen die op de terugweg enkelvoudige rugslag zwommen. Ook liet ze een slechte techniek zien, omdat ze zich simpelweg niet durfde over te geven aan het diepere water. Kortom wat een geknoei!

Gelukkig nam iemand haar apart en ging haar laten wennen aan het diepe en leerde haar draaien om de breedteas en watertrappen. Na ongeveer 10 minuten had ze het watertrappen door. Ze vond het ontzettend leuk, was blij en vrolijk en straalde aan alle kanten. Bij de laatste 5 minuten vrij spelen ging ze andere kinderen leren hoe ze in het water moesten springen en watertrappen. Ze liet zien hoe goed zij het wel kon en wilde het graag aan de andere kinderen leren.

Mogelijk opbouw voor het basiselement draaien

1. Alle vormen waarbij het hoofd de beweging inzet en we voor- en achterover buigen, leveren ervaring op voor het draaien om de breedteas. Begin hiermee in ondiep water; van kniediep, naar heupdiep, naar borstdiep, naar diep water. Steeds dezelfde oefenstof in een andere vorm herhalen in dieper water.
2. Combinaties + snelheid met draaien om de lengteas
3. Oefenstof:
 - A. Speelse vormen met verlagen van het lichaamszwaartepunt, en voorover draaien + daarna met
snelheid.
 - B. Speelse vormen met verlagen van het lichaamszwaartepunt en achterover draaien + daarna met
snelheid.
 - C. Met snelheid en de draaien steeds groter, langer & sneller maken.