

## 16. Waterratten en vrolijke duikers

Waterratten vind ik zo een mooi woord. Als kind had ik een boek:

*De waterratten en de vrolijke duikers van Marcel J. C. Artz.*

Een leuk boek uit de vijftiger jaren over een jongens kostschool. Jammer genoeg heb ik het niet meer. Ik zou zo graag willen dat alle kinderen van Nederland waterratten en vrolijke duikers worden. Vorig jaar stond er een stukje in het Dagblad Kennemerland over Lisa, een meisje van 4 jaar en negen maanden, dat haar C diploma had gehaald. Geweldig toch. Het gezin waar dit meisje uit komt bestaat uit waterratten, aldus haar vader. Geen van hun kinderen heeft ooit angst voor water gehad, vertelde de vader. Mijn collega Maria Gram uit Denekamp heeft regelmatig kinderen die op 3 jarige leeftijd voor hun A diploma afzwemmen. Dan hebben ze wel drie jaar baby-peuterzwemmen gehad van Maria. Dat zegt alles. Als jonge kinderen op hen afgestemde zwemlessen krijgen, dan kunnen ze prima op jonge leeftijd een zwemdiploma halen.

De volgende dag stond er een column in de krant als reactie op bovenstaand krantenbericht. De column werd geschreven door een jonge journaliste. Zij schrijft dat zij met 5 jaar op zwemles werd gedaan. Al tijdens de eerste les bleek zij geen talent te zijn. In het ondiepe presteerde ze het om kopje onder te gaan en een slok chloorwater binnen te krijgen. Huilend werd ze op de kant gehesen. Wat volgde waren zwemlessen waarin ze voor haar gevoel bijna verdronk. De metalen haak van de zwemjuf voelt ze nog steeds in haar nekvel. De kinderen die het goed hadden gedaan kregen een lintje, behalve zij. Dan rende ze overstuur naar haar moeder. Het afzwemmen was zeker geen afzwemfeest voor haar. Maar het verhaal eindigt wel met een A diploma. Daar was de journaliste heel blij mee, maar het grootste cadeau kwam van haar moeder: de belofte dat ze niet verder hoefde voor haar B diploma!

Enkele weken later was ik in een zwembad voor een kwaliteitsscan. Er was een groepje kinderen de kopsprong vanaf het startblok aan het oefenen. Ze stonden in een rijtje op het spannende moment te wachten tot zij aan de beurt waren. Eén kopsprong maken (of iets wat daar op leek), door het gat (als het lukte), eruit

klimmen en dan weer in het rijtje gaan staan. Onder spanning van iedereen de meekijkt en het kind zelf dat zo graag wil dat het lukt, lukte het bij twee meisjes niet. Aangevuurd door een lieve zwemonderwijzer kwamen ze niet door het gat. Toevallig was de vader van een van de meisjes aanwezig. Hij zei zachtjes tegen mij dat zijn dochter nachtmerries had van het duikzeil. Ze wilde zo graag de afstand halen en door het duikzeil gaan. Oók hij stimuleerde het meisje om er nog een schepje bovenop te doen. “kom op, je kan het wel, nog even doorzetten”. Zowel de zwemonderwijzeres als de vader van dit meisje beseften niet dat er al “veel te veel schepjes bovenop zaten”. De stap die vaak het beste werkt voor zo een meisje is om weg te gaan van het duikzeil. Oefen het duikzeil gewoon een tijdje niet. Ga veel onderwateroriëntatie doen met speelse vormen. Laat ze onderwater materialen aan elkaar geven, of een high-five maken. Laat het leuk worden om onderwater te zijn. Probeer de tijd die een kind onderwater is in het diepe bassin te verlengen met leuke, haalbare opdrachten. In het instructiebad wordt veel tijd besteed aan onderwater zijn en blijven en diverse vormen van onderwater oriëntatie. Vaak wordt dit een beetje vergeten in het wedstrijd bassin.

In het diepe bassin ligt de focus al heel snel op de eindvorm:

*(bij voorkeur een) kopsprong – 3 of 6 meter onderwater zwemmen – dan door het duikzeil.*

Vaak werkt het beter om het kind veel ervaring te laten opdoen met te water gaan met voetsprongen en kopsprongen. Niet in een rijtje aan de kopse kant van het bad, maar in de breedte oefenen. Op hun eigen manier en vanaf de door hen gekozen hoogte en vooral in hun eigen tempo. Leer ze afzetten bij een sprong en uitdrijven onderwater. Op een later moment besteed je aandacht aan de techniek van het onderwater zwemmen. Dan kun je iets vertellen over 2 uitdrijfmomenten bij het onderwater zwemmen en het verschil met “gewoon schoolslag zwemmen”. Laat ze ervaren hoe ze met weinig inspanning heel ver komen onder water. Misschien kun je het duik zeil eens in de breedte onder de lijn hangen en er een soort keuze circuitje van maken waarbij de kopsprong op allerlei niveaus uitgevoerd mag worden. De keuze is aan het kind. Als een kind vanaf een laag afzetpunt die 1 ½ meter haalt en door het duikzeil gaat, heeft het direct een succeservaring. Zonder verwachtingen

van de zwemonderwijzer of de ouder. Gun een kind dat het op zijn gemak kan oefenen op het zelf gekozen niveau. Sta niet meteen klaar met een volgende stap. Kinderen weten goed wanneer ze aan een volgende stap toe zijn. Als je het op deze manier individueel aanpakt, worden alle kinderen van Nederland *“Waterratten en vrolijke duikers”!*