

**ALLE WATERRATTEN  
OPGELET  
ZWEMMEN IN DE KLAS**



# INHOUDSOPGAVE

<b>1. INLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>2. UITGANGSPUNTEN</b>	<b>4</b>
2.1 Algemene doelstelling	4
2.2 Doelgroep	4
2.3 Aansluiting bij kerndoelen basisonderwijs	4
<b>3. OPZET LESPAKKET</b>	<b>5</b>
3.1 Materialen	5
3.2 Opzet lessenserie	5
<b>4. LESBESCHRIJVINGEN</b>	<b>6</b>
LES 1 Introductie: Nederland waterland	6
LES 2 De zwemclub en wedstrijdzwemmen	8
LES 3 Meer dan wedstrijdzwemmen	13
LES 4 Afsluiting: wat past bij jou?	15
<b>GYMLES WATERPOLO</b>	<b>18</b>
<b>GYMLES SYNCHROONZWEMMEN</b>	<b>20</b>
<b>GYMLES SCHOONSPRINGEN</b>	<b>20</b>
<b>BIJLAGE 1 KWARTETSPEL ZWEMMEN</b>	<b>22</b>
<b>WERKBLADEN</b>	<b>28</b>

## COLOFON

Uitgave: Het lespakket *Zwemmen in de klas* is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Zwembond, 2013

Projectleiding: KNZB, Alice Schols

Concept: Podium Bureau voor Educatieve Communicatie bv

Ontwerp: Coers en Roest ontwerpers bno | drukkers bv



# 1. INLEIDING

Nederland is een waterland. Water is in allerlei hoedanigheden om ons heen. Een vijver in de tuin, de slootjes in de buurt, het zwembad om de hoek. Het belang van kunnen zwemmen is voor iedereen duidelijk.

Helaas is het minder vanzelfsprekend dat kinderen die eenmaal kunnen zwemmen, dit als sport gaan beoefenen bij een zwemvereniging. Terwijl dat toch allerlei leuke mogelijkheden biedt, van wedstrijdzwemmen tot schoonspringen, synchroonzwemmen en waterpolo!

Gelukkig hebben veel scholen contact met zwemverenigingen en zwembaden. Deze contacten kunnen ontstaan naar aanleiding van de zwemlessen, de kennismakingslessen, de Nationale Zwem4daagse of schoolzwemkampioenschappen. Speciaal voor deze scholen heeft de KNZB een lespakket ontwikkeld dat op school kan worden ingezet. Het heeft als doel kinderen uit groep 5 en 6 enthousiast te maken voor de zwemsport en hen te laten zien welke activiteiten je bij een zwemvereniging kunt doen. Het wil kinderen helpen een goede keuze te maken om in beweging te komen. Nu en in de toekomst.

Wij wensen u heel veel plezier toe met dit lespakket.

Voor vragen en opmerkingen kunt u mailen naar:

[levenlangzwemmen@knzb.nl](mailto:levenlangzwemmen@knzb.nl)



## 2. UITGANGSPUNTEN

### 2.1 ALGEMENE DOELSTELLING

Als introductie bespreken we het belang van kunnen zwemmen in een 'waterland' als Nederland. Daarna gaan de leerlingen concreet aan de slag met de verschillende zwemdisciplines. In de lessen in de klas wordt dieper ingegaan op de achtergronden van de verschillende disciplines. In de gymlessen maken de kinderen op een actieve manier uitgebreider kennis met onderdelen van de disciplines.

### 2.2 DOELGROEP

De primaire doelgroep van dit lespakket zijn de leerlingen van groep 5 en 6 van de basisschool. Het is zeker ook de bedoeling dat zij thuis over het lespakket praten zodat ook ouders en andere gezinsleden hun kennis over de zwemsport uitbreiden.

### 2.3 AANSLUITING BIJ KERNDOELEN BASISONDERWIJS

Het lesmateriaal sluit aan op de volgende vakken:

- lichamelijke opvoeding
- aardrijkskunde
- samenleving
- gezond en redzaam gedrag

De kinderen werken tijdens de uitwerking aan de volgende kerndoelen:

Oriëntatie op jezelf en de wereld

*Mens en samenleving:*

- kerndoel 34: leren zorg te dragen voor de lichamelijke gezondheid van henzelf en anderen.

*Natuur en techniek:*

- kerndoel 42: onderzoek doen naar natuurkundige verschijnselen.

*Bewegingsonderwijs*

- kerndoel 57: deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en verschillende bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.
- kerndoel 58: op een respectvolle manier deelnemen aan bewegingsactiviteiten en eigen bewegingsmogelijkheden inschatten.



## 3. OPZET LESPAKKET

### 3.1 MATERIALEN

Op [www.knzb.nl/lespakketbao](http://www.knzb.nl/lespakketbao) kunt u de volgende onderdelen downloaden:

- deze docentenhandleiding
- werkbladen voor de leerlingen
- kennisquizen bij les 1, 2 en 3
- quiz Wat past bij jou? (onderdeel van les 4). ([www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz))
- de film Alle waterratten opgelet. In dit filmpje vertellen kinderen in het zwembad over hun favoriete zwemsport.
- spreekbeurtenpakket. Het spreekbeurtenpakket bestaat uit een stappenplan voor het maken van eenspreekbeurt/werkstuk (een voor groep 5/6 en een voor groep 7/8),

informatiebladen met beknopte informatie over de zwemdisciplines en een begrippenlijst.

Het spreekbeurtenpakket is los van het lessenpakket te gebruiken.

Via [levenlangzwemmen@knzb.nl](mailto:levenlangzwemmen@knzb.nl) kunt u folders aanvragen over de verschillende zwemsporten.

Voor kinderen met een handicap is een speciale editie van Zwemmen in de klas ontwikkeld.

### 3.2 OPZET LESSENSERIE

In onderstaand overzicht ziet u de inhoud van de verschillende lessen. Elke les duurt ongeveer 50 minuten.

LES	DOELSTELLINGEN
<b>1</b> INTRODUCTIE: NEDERLAND WATERLAND	De kinderen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• begrijpen dat het in Nederland belangrijk is dat je kunt zwemmen;</li> <li>• proberen uit welke materialen blijven drijven en welke zinken en proberen dit te verklaren.</li> </ul>
<b>2</b> DE ZWEMCLUB EN WEDSTRIJDZWEMMEN	De kinderen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• krijgen een beeld van een zwemclub;</li> <li>• leren welke zwemdisciplines er zijn;</li> <li>• breiden hun kennis over wedstrijdzwemmen uit.</li> </ul>
<b>GYMLES WATERPOLO</b>	De kinderen oefenen aan het waterpolo gerelateerde spelvormen en vaardigheden.
<b>3</b> MEER DAN WEDSTRIJDZWEMMEN	De kinderen breiden hun kennis over waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen uit.
<b>GYMLES SYNCHROONZWEMMEN</b>	De kinderen oefenen aan het synchroonzwemmen gerelateerde spelvormen en vaardigheden.
<b>4</b> AFSLUITING	De kinderen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• denken na over welke zwemdiscipline het best bij hen past;</li> <li>• houden een presentatie over een van de zwemdisciplines;</li> <li>• herhalen tijdens een kwartetspel wat ze de afgelopen lessen geleerd hebben over de verschillende zwemdisciplines.</li> </ul>
<b>GYMLES SCHOONSPRINGEN</b>	De kinderen oefenen aan het schoonspringen gerelateerde spelvormen en vaardigheden.

Les 1, 2 en 3 kunt u afsluiten met een digitale kennisquiz op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz)



## 4. LESBESCHRIJVINGEN

### 1

## Introductie: Nederland waterland

### LESDOELEN

De kinderen:

- begrijpen dat het in Nederland belangrijk is dat je kunt zwemmen;
- proberen uit welke materialen blijven drijven en welke zinken en proberen dit te verklaren.

### VOORBEREIDING

- Hang de kaart van Nederland voor de klas of laat de kaart digitaal zien.
- Kopieer de werkbladen voor elke leerling een keer.
- Zorg voor een aantal bakken die met water gevuld kunnen worden.
- Verzamel de volgende materialen voor de zink- of drijfproef: stukjes hout, steentjes, geldstukken, paperclips, spijkers, sponzen, elastiekjes, wasknijpers van hout, wasknijpers van plastic en papiersnippers.

## Lesverloop

### INLEIDING

Bekijk samen met de kinderen de kaart van Nederland (wandkaart of digitaal). Laat de kinderen door middel van vragen concluderen dat Nederland een waterrijk land is.  
*Kunnen de kinderen bijvoorbeeld verschillende rivieren aanwijzen? Wonen op het IJsselmeer ook mensen?*

Bespreek daarna of er in hun directe (school)omgeving veel water is. Gebruik hiervoor eventueel Google Maps.  
*Waar zijn sloten, vijvers, rivieren, kanalen of meren?*  
Concludeer samen dat het met zoveel water in de omgeving belangrijk is om vroeg te leren zwemmen.

### KERN

1. Vertel hoe u zelf ooit leerde zwemmen en wat uw ervaringen daarbij waren. Ga daarna in op de ervaringen van de kinderen met zwemmen en het zwembad.

*Op welke leeftijd behaalden de kinderen hun zwemdiploma's? Hoeveel diploma's hebben ze? Wat moesten ze doen voor hun diploma's? Wie gaat er wel eens vrij zwemmen? Met wie? Wat vind je dan leuk om te doen?*

Nodig de kinderen ook uit om enkele zwembewegingen voor te doen. *Hoe heten de verschillende zwemslagen? Waar moet je bij de verschillende zwemslagen vooral op letten?*

Leg uit dat de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) onder andere in samenwerking met de zwemverenigingen ervoor zorgt dat kinderen zwemles kunnen krijgen. Inventariseer gezamenlijk welke zwemdiploma's de kinderen in de groep hebben. De uitkomsten van deze inventarisatie kunnen de kinderen noteren bij opdracht 4.

Bespreek ook dat zwemmen een geschikte sport is voor kinderen met een handicap. Afhankelijk van de handicap kunnen zij aan waterpolo, schoonspringen, synchroonzwemmen, wedstrijdzwemmen of waterbasketbal doen.

2. De kinderen maken de opdrachten op het werkblad. Laat opdracht 5 over zinken en drijven in drie- of viertallen uitvoeren.

### AFSLUITING

1. Bespreek de opdrachten na. Ga vooral in op opdracht 5. Waarom blijven sommige voorwerpen zinken en andere drijven?
2. Bekijk het filmpje "Alle waterratten opgelet!" op: [www.knzb.nl/film](http://www.knzb.nl/film)
3. Laat de kinderen individueel of in tweetallen de digitale kennisquiz van les 1 op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz) doen. Wanneer u niet over voldoende computers beschikt, doet u de quiz klassikaal.



# LES 1

## Achtergrondinformatie

### SWIMEXPERIENCE

Onder de overkoepelende naam SwimExperience biedt de KNZB activiteiten aan voor 6 - 12 jarigen.

SwimExperience is geen strak omlijnd programma, maar een modulair programma bestaande uit losse, onafhankelijke componenten. Verenigingen die voor leden van 6 tot 12 jaar een aanbod willen creëren, kunnen zelf een pakket op maat samenstellen uit het totaalpakket SwimExperience. SwimExperience bestaat uit de volgende onderdelen:

**Het Sterrenplan:** is er voor kinderen die graag willen zwemmen, maar nog niet weten welke zwemsport het beste bij hen past. De kinderen maken nader kennis met de vier verschillende zwemsporten. In vijf korte blokken leren ze op een leuke manier allerlei vaardigheden uit de zwemsporten.

**Kennismakingslessen:** deze zijn bedoeld als eerste kennismaking met de zwemsport voor kinderen met geen tot nauwelijks zwemervaring. Ze moeten wel in het bezit zijn van hun zwemdiploma's. De lessen zijn sporttechnisch en educatief verantwoord én aan te bieden door elke trainer of lesgever. Ze bestaan uit spelletjes en spelvormen en niet uit techniekoefeningen of conditietraining. De lessen zijn puur bedoeld als leuke en veelzijdige introductie. Er zijn inmiddels algemene kennismakingslessen, maar ook kennismakingslessen specifiek voor schoonspringen, synchroonzwemmen en waterpolo.

**School & Sport:** met dit project wil de KNZB in samenwerking met verenigingen schoolzwemkampioenschappen organiseren, zowel lokale en regionale voorrondes als een landelijke finale. Met hierbij als doel dat de deelnemende kinderen de zwemsport zo leuk vinden, dat zij lid worden van de zwemvereniging.

**KNZB lespakket:** dit lespakket maakt ook deel uit van het pakket SwimExperience. De vereniging kan dit lespakket eventueel combineren met het aanbieden van een activiteit in het zwembad, zoals deelname met de klas aan de zwem4daagse, schoolzwemkampioenschappen of kennismakingslessen.

### ANDERE PROGRAMMA'S EN/OF ACTIVITEITEN

die de KNZB aanbiedt om de zwemsport aantrekkelijk te maken voor jonge kinderen zijn de volgende:

#### MINIPOLO

Minipolo is er voor kinderen van 6 t/m 12 jaar, die zo op een speelse manier kennis kunnen maken met het 'echte' waterpolo. Er zijn aangepaste regels; er wordt bijvoorbeeld gespeeld in ondiep water en de bal mag met 2 handen gevangen worden.

#### SWIMKICK

De SwimKick techniekschool en techniekacademie zijn er voor zwemmers in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar. SwimKick biedt trainers van jonge zwemmers goede ondersteuning in het aanleren van de basistechnieken. Daarnaast krijgen de kinderen een zwempaspoort waarin ze hun vorderingen vast leggen. Jeugdige zwemmers maken met SwimKick op een leuke manier kennis met de verschillende trainingsvormen uit het wedstrijdzwemmen.

#### DE NATIONALE ZWEM4DAAGSE

Waarschijnlijk hebben alle kinderen wel eens gehoord van de Nationale Zwem4daagse. Het hele jaar door worden in heel Nederland zwem4daagsen georganiseerd.

Op [www.zwem4daagse.nl](http://www.zwem4daagse.nl) is te zien welke zwembaden en zwemverenigingen allemaal meedoen en wanneer hun zwem4daagse plaatsvindt. Vier dagen lang zwemmen de deelnemers elke dag 250 of 500 meter. Na afloop ontvangen de deelnemers een medaille. Je hoeft geen lid te zijn van een zwemvereniging om mee te doen; je moet wel in het bezit zijn van een A-diploma. De kinderen kunnen zich voor de zwem4daagse ook laten sponsoren. De opbrengst van het sponsorzwemmen is voor een goed doel; het Ronald Mc Donald Kinderfonds.



# LESBESCHRIJVING

## 2

## De zwemclub en wedstrijden

### LESDOELEN

De kinderen:

- krijgen een beeld van een zwemclub;
- leren welke zwemdisciplines er zijn;
- breiden hun kennis over wedstrijdzwemmen uit.

### VOORBEREIDING

- Kopieer de werkbladen voor elke leerling een keer.
- Zoek informatie over de plaatselijke zwemvereniging. Op het internet heeft bijna iedere vereniging een site met informatie. De kinderen kunnen de site van de plaatselijke vereniging vinden via [www.zwemmen.startpagina.nl](http://www.zwemmen.startpagina.nl).
- Maak vier flappen. Schrijf in het midden van elke flap één van de zwemdisciplines: wedstrijdzwemmen, waterpolo, synchronzwemmen en schoonspringen.

## Lesverloop

### INLEIDING

Herinner de kinderen aan de vorige les. De meeste kinderen kennen het zwembad van de zwemlessen en van het vrij zwemmen. Bespreek of er ook kinderen in de groep zitten die lid zijn van een zwemvereniging. Welke sport beoefenen ze bij de zwemvereniging? Weten ze welke andere sporten je bij de zwemvereniging kunt doen?

### KERN

1. Ga met de kinderen in op de gang van zaken bij een zwemvereniging. Een zwemvereniging organiseert trainingen en wedstrijden. Anders dan bij bijvoorbeeld een voetbalclub waar je alleen terechtkunt voor voetbal kun je bij een zwemvereniging trainen en aan wedstrijden meedoen in meerdere disciplines, namelijk: wedstrijdzwemmen, waterpolo, schoonspringen en synchronzwemmen. Wel kan het zo zijn dat niet alle disciplines bij de plaatselijke vereniging beoefend kunnen worden. Niet alle zwembaden beschikken bijvoorbeeld over een

geschikte duikplank/duiktoren. Hang de vier flappen op het bord. Nodig de kinderen uit om in 5 minuten op de flap te schrijven wat ze al weten over de betreffende discipline. *Wat heb je er bijvoorbeeld voor nodig? Is het een teamsport? Is er muziek bij? En een scheidsrechter?* Enzovoorts. Bespreek de flappen en vul de informatie op de flappen indien nodig aan met behulp van de achtergrondinformatie.

2. Vertel dat de kinderen nu meer te weten zullen komen over wedstrijdzwemmen. Laat de kinderen zelfstandig het verhaal van Anne op hun werkblad lezen. Het verhaal is te lezen op de volgende pagina. Bespreek het verhaal uitgebreid na. Laat in de bespreking bijvoorbeeld de volgende onderwerpen aan bod komen:
  - de eigen sportervaringen van de kinderen: Herkennen de kinderen de wedstrijdbeleving van Anne? Vinden ze het altijd leuk om te trainen of hebben ze ook wel eens geen zin?
  - de training: Anne vertelt dat ze op de training aandacht hebben besteed aan de verschillende zwemslagen en de longinhoud. Kunnen de kinderen bedenken aan welke onderwerpen nog meer aandacht wordt besteed tijdens een training? Begin, als de kinderen daar niet opkomen, zelf over de start en het keerpunt. *Wie weet hoe de start gaat? Moet je bij de start juist zo diep mogelijk duiken of zo ver mogelijk? Hoe is de start bij rugslag? En hoe maak je een keerpunt bij borstcrawl? Is dat hetzelfde als bij de rugslag?*
  - de kleding. *Aan welke eisen moet de zwemkleding voldoen? Waarom hebben de zwemmers een badmuts op?*
  - bekende wedstrijdzwemmers. *Kunnen de kinderen enkele bekende zwemmers noemen? In welke slag zijn de verschillende zwemmers goed?*
  - de verschillende slagen. *Kunnen de kinderen de slagen voor doen? Wat zijn belangrijke kenmerken van elke slag?*
3. De kinderen maken zelfstandig de opdrachten van het werkblad.





## LES 2

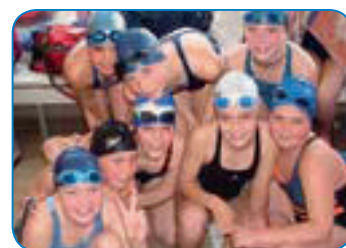
### Het verhaal van Anne

*'Elke week ga ik twee keer naar de zwemclub om te trainen. Ik zit op wedstrijdzwemmen. Toen ik mijn diploma A, B en C had gehaald, vroeg de zwemlerares of ik lid wilde worden van de zwemclub. Ik vind zwemmen echt superleuk.'*

Ik vind het gezellig om een sport te doen waar jongens en meisjes samen trainen. De training begint meestal met 10 banen inzwemmen. We hebben een 25-meterbad. We oefenen op de training de verschillende slagen. Borstcrawl is een snelle slag, maar ik ben zelf ook goed met de rugslag. Af en toe doen we ook vlinderslag, maar dat vind ik nog heel zwaar. Ook moeten we veel onder water zwemmen om de longen te trainen. Ik kan nu bijna een hele baan onder water zwemmen. We doen ook wel eens waterpolo of duik oefeningen.

We gaan regelmatig naar wedstrijden. Dan gaan we met auto's naar een andere club in een ander zwembad. Na een wedstrijd krijg je soms een vaantje. Op mijn slaapkamer hangen er wel tien op een rij. De club die de meeste punten haalt, is winnaar. Maar je kunt ook zelf een prijs winnen als je eerste, tweede of derde wordt bij een bepaalde afstand. Ik heb al 3 medailles gewonnen.

Het is moeilijk uit te leggen, maar als ik bij een wedstrijd op het startblok sta ... dat is zo spannend. En als we dan op het startschot in het water duiken en naast elkaar zwemmen, zwemmen tot aan de overkant, het keerpunt en dan terug ... zwemmen harder dan ik kan ... dat is zo mooi, zelfs als ik niet gewonnen heb.'



## LES 2

## Achtergrondinformatie

### WEDSTRIJDZWEMMEN

Bij wedstrijdzwemmen wordt op verschillende afstanden getraind. De training gebeurt vaak in groepsverband. De wedstrijden zwem je individueel. Bij sommige wedstrijden worden de resultaten van alle zwemmers van een vereniging bij elkaar opgeteld. De vereniging met de meeste punten wint de wedstrijd. Ook zijn er estafettewedstrijden. Bij een estafette zwemt elke zwemmer van een team een stukje. Als een zwemmer zijn deel heeft gezwommen en de kant aan tikt, mag de volgende zwemmer in het water springen. Het team dat het eerste klaar is, heeft gewonnen.

Er worden verschillende zwemslagen gebruikt: *schoolslag*, *borstcrawl*, *rugslag* en *vlinderslag*. Bij wedstrijden wordt de borstcrawl 'vrije slag' genoemd.

Zwemmen wordt beoefend in een 25-meterbad (kortebaai) of een 50-meterbad (langebaai). Bij een zwemwedstrijd kunnen meestal vier, vijf of zes deelnemers tegelijk starten. De banen zijn gescheiden door lijnen. Bij grote wedstrijden kunnen er acht zwemmers tegelijk starten.

De start vraagt om een goede concentratie, het zwemmen om techniek en conditie. Het is belangrijk zo efficiënt mogelijk door het water te gaan. Ook het keerpunt bij langere afstanden vraagt om een speciale techniek.

Nederlanders presteren vaak goed op internationale toernooien. Bekende succesvolle Nederlandse zwemmers zijn Inge Dekker (vlinderslag), Femke Heemskerk (vrije slag) en Ranomi Kromowidjojo (vrije slag). Op de Olympische Spelen in Londen in 2012 wist Ranomi Kromowidjojo twee keer een gouden medaille te winnen, zowel op de 50 meter vrije slag als op de 100 meter vrije slag. In de estafette won zij samen met Inge Dekker, Femke Heemskerk en Marleen Veldhuis ook nog eens een zilveren medaille. Marleen Veldhuis behaalde op de 50 meter vrije slag een bronzen medaille. Zij is na Londen gestopt met de topsport.

In het verleden hebben Pieter van de Hoogenband en Inge de Bruijn indrukwekkende resultaten behaald. Pieter van den Hoogenband is drievoudig Olympisch Kampioen (Sydney 2000 en Athene 2004) op de vrije slag. Inge de Bruijn heeft maar liefst 11 wereldrecords gezwommen. Zij behaalde ook (gouden) medailles

op de Olympische Spelen in Sydney en Athene. Haar specialiteiten waren vlinderslag en vrije slag. Inge de Bruijn en Pieter van den Hoogenband zijn nu gestopt met zwemmen.

Een speciaal onderdeel van wedstrijdzwemmen is het *openwaterzwemmen*. De wedstrijden worden gezwommen in open water. Daarmee wordt bedoeld dat de wedstrijden niet in een zwembad zijn. Wel wordt gezwommen in plassen, meren, rivieren en zelfs in de zee. Er worden lange afstanden gezwommen van 250 meter tot 25 kilometer. In 2008 was het open water zwemmen voor het eerst een Olympische Sport. Maarten van der Weijden behaalde in Beijing toen een gouden medaille op de tien kilometer. Op de Wereldkampioenschappen 2013 in Barcelona behaalde Ferry Weertman knap een zesde plaats op de tien kilometer.



Pieter van den Hoogenband



Ranomi Kromowidjojo



## LES 2

### WATERPOLO

Een team bestaat uit zes veldspelers en een keeper. De spelers dragen een cap. De keeper heeft een rode cap op met oorbeschermers in de kleur van zijn/haar team. Spelers hebben ook vaak een gebitsbeschermer in.

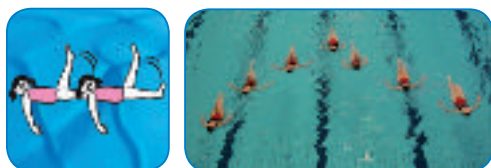
Een wedstrijd is verdeeld in vier periodes. Deze duren 3 tot 8 zuivere minuten. Dat hangt af van de leeftijd van de spelers. Zuivere speelminuten betekent dat iedere keer wanneer het spel stilligt, de klok stil wordt gezet. Na twee periodes wisselen de teams van speelhelpt.

De bal mag door veldspelers maar met één hand tegelijk worden aangeraakt. De keepers mogen de bal met twee handen aanraken. Als je als speler de bal aanraakt, mag je tegenstander jou aanraken. Laat je de bal los, dan mag de tegenstander jou ook niet meer aanraken. Doet hij dat wel, dan krijg je een vrije worp.



### SYNCHROONZWEMMEN

Synchroonzwemmen werd vroeger ook wel 'kunstzwemmen' of 'waterballet' genoemd. 'Synchroon' betekent 'gelijk'. Gelijk met muziek en gelijk met ploeggenoten. Het is een soort ballet, maar dan in het water. Het is een sierlijke, maar ook een zware sport want je moet de vier zwemslagen goed kunnen en daarbij allerlei figuren onder water maken en dat goed afstemmen op muziek. Een wedstrijd zwem je solo (alleen), in een duet (met zijn tweeën), in een groep van acht of in een vrije combinatie met tien personen. Er worden ook vaak demonstraties gegeven. Dan is er dus geen jury. Maar er is wel veel publiek. De zwemmers proberen een mooie show te geven.



### SCHOONSPRINGEN

Schoonspringen is een sport waarbij zo mooi mogelijk vanaf een plank of toren in het water moet worden gesprongen. Hierbij kunnen salto's en schroeven worden gemaakt. De beoordeling vindt plaats door juryleden. Je kunt springen van een 1-meterplank, 3-meterplank of van een toren. De torenhoogtes zijn: 5, 7.5 of 10 meter. Een speciale vorm van schoonspringen is synchroonspringen. Bij synchroonspringen spring je met zijn tweeën tegelijk.



### ZWEMMEN EN HANDICAP

Ook voor mensen met een handicap is zwemmen een zeer geschikte sport. Afhankelijk van de handicap kunnen ze deelnemen aan schoonspringen, synchroonzwemmen, wedstrijdzwemmen, waterpolo of waterbasketbal. Bij wedstrijdzwemmen zijn er speciale wedstrijden voor zwemmers met een handicap maar zij kunnen ook meedoen aan reguliere wedstrijden. Waterbasketbal is een spel dat speciaal is bedacht voor sporters met een handicap. Maar ook mensen zonder handicap kunnen meedoen. Waterbasketbal is een kruising tussen waterpolo en korfbal. Het is de bedoeling om de bal in de drijvende basket van de tegenstander te gooien. Voor sporters met een handicap zijn er speciale Olympische Spelen: de Paralympische Spelen. Op de Paralympische Spelen van 2008 was de Nederlandse zwemploeg zeer succesvol met zes medailles. Vier daarvan waren voor zwemster Mirjam de Koning-Peper.



# LES 2

## Afsluiting

- Bespreek de opdrachten. Bespreek eventueel bij opdracht 4 dat bij wedstrijdzwemmen gesproken wordt van rugslag. Hiermee wordt de rugcrawl genoemd en niet de enkelvoudige rugslag zoals de kinderen die kennen van het ZwemABC.
- Laat de leerlingen de kennisquiz van les 2 doen op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz)

**Antwoorden bij de opdrachten:**

- 1D, 2B, 3C, 4A
4. a. 4, b. 3, c. 1, d. 2
- 5.

																S
W	E	D	S	T	R	I	J	D	Z	W	E	M	M	E	N	Y
										A						N
	R									T						C
	U									E						H
	G									R						R
	S									P						O
	L									O						O
	A			S	C	H	O	O	L	S	L	A	G			N
	G									O						Z
																W
				B	O	R	S	T	C	R	A	W	L			E
																M
																M
	V	L	I	N	D	E	R	S	L	A	G					E
		S	C	H	O	O	N	S	P	R	I	N	G	E		N



# LESBESCHRIJVING

## 3

### Meer dan wedstrijdzwemmen

#### LESDOELEN

De kinderen:

- breiden hun kennis over waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen uit.

#### VOORBEREIDING

- Kopieer de werkbladen voor elke leerling een keer.

### Lesverloop

#### INLEIDING

Herinner de kinderen aan de vorige les. In die les hebben de kinderen kennis gemaakt met de verschillende zwemsporten: wedstrijdzwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen. Maak duidelijk dat de kinderen in deze les meer zullen leren over waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen. Om hun geheugen op te frissen maken de kinderen nu eerst individueel opdracht 1 van het werkblad. Bespreek de opdracht kort na.

#### KERN

1. De kinderen maken zelfstandig of in tweetallen de overige opdrachten van het werkblad.
2. Bespreek de opdrachten na. Laat bij de bespreking van opdracht 6 het interview eventueel naspelen.

Neem samen met een andere leerling de rol van Liza en Nienke op u of vraag twee leerlingen om dit te doen. Vertel deze twee leerlingen eventueel vooraf wat meer over synchroonzwemmen zodat zij zich tijdens het interview goed in kunnen leven.

#### AFSLUITING

1. Vertel de kinderen dat zij in de volgende les gaan bedenken welke van de verschillende zwemdisciplines het best bij hen past. Vraag de kinderen hier de komende dagen vast over na te denken. Bespreek kort welke factoren een rol kunnen spelen bij het maken van een sportkeuze.  
Bijvoorbeeld: *Houd je van een teamsport of niet? Ben je lenig?* Enzovoorts.
2. Laat de leerlingen de kennisquiz doen op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz)

#### ANTWOORDEN BIJ DE OPDRACHTEN:

1. **a.** Wedstrijdzwemmen, **b.** Waterpolo  
**c.** Synchroonzwemmen, **d.** Schoonspringen

#### Waterpolo

2. **a.** Wel, **b.** Niet, **c.** Niet

#### 3. Verschillen

##### Waterpolo

- Binnen of buiten in een zwembad
- Je mag de bal maar met een hand vangen
- Spelers hebben een cap op
- Grote waterpolobal
- Geen cirkel

##### Handbal

- Binnen of buiten op een veld
- Je mag de bal met twee handen vangen
- Spelers hebben geen cap op
- Kleine handbal
- Cirkel, waar je niet in mag komen

#### 3. Overeenkomsten

- Het zijn allebei teamsporten met zes veldspelers en een keeper;
- Het zijn allebei balsporten;
- Je gooit de bal met één hand.



## LES 3

- 4. a.** Hij kan veel in het water oefenen bijvoorbeeld steeds verder van het doel af gaan liggen en dan proberen met de bal de lat te raken. Hij kan ook thuis met een waterpolobal tegen de muur oefenen.
- 4. b.** Bij waterpolo kun je niet met je hoofd onder water zwemmen omdat je dan de bal niet kunt vangen, de wedstrijd situatie niet kunt overzien en het fluitje van de scheidsrechter niet kunt horen.

### Schoonspringen

- 5. c.** Moeilijkheidsgraad van de oefening, landing: er mag niet te veel water opspatten, afsprong, techniek, afstand, elegantie en souplesse.

### Synchroonzwemmen

- 6.** Enkele voorbeeldvragen:
- *Hoe vaak train je?*
  - *Wat doe je op een training?*
  - *Helpt het dat jullie een tweeling zijn?*
  - *Wie doet jullie haar?*
  - *Waarom vind je synchroonzwemmen zo leuk?*



# LESBESCHRIJVING

## 4

### Afsluiting: Wat past bij jou?

#### LESDOELEN

De kinderen:

- denken na over welke zwemdiscipline het best bij hen past;
- houden een presentatie over een van de zwemdisciplines;
- herhalen tijdens een kwartetspel wat ze de afgelopen lessen geleerd hebben over de verschillende zwemdisciplines.

#### VOORBEREIDING

- Bepaal van tevoren of u de voorbereidingen van de spreekbeurten in deze les wilt doen of dat u de voorbereiding op een ander moment laat plaatsvinden, zodat de kinderen meer tijd hebben voor hun voorbereiding. Stimuleer de kinderen dan om op internet aanvullende informatie te zoeken (zie ook het spreekbeurtpakket op [www.knzb.nl/spreekbeurtpakket](http://www.knzb.nl/spreekbeurtpakket)). Zorg dat de kinderen voor aanvang van deze les klaar zijn met hun voorbereiding.
- Kopieer de werkbladen voor elke leerling één keer.
- Kopieer het kwartetspel (zie bijlage 1) en knip de kaarten uit. Zorg dat er voor ieder drietal een volledig spel beschikbaar is. De leerlingen kunnen de kaarten natuurlijk ook zelf uitknippen. Ook kunnen de leerlingen hun kaarten versieren door ze te kleuren of er plaatjes op te plakken.

### Lesverloop

#### INLEIDING

Herinner de kinderen aan de vorige les. Aan het eind van die les vroeg u de kinderen na te denken over factoren die belangrijk zijn wanneer je een sport gaat kiezen. In deze les gaan de kinderen een keuze maken tussen de vier zwemdisciplines. Inventariseer kort welke factoren de kinderen belangrijk vinden bij het maken van een sportkeuze.

#### KERN

1. De kinderen doen de quiz "Wat past bij jou?" op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz) of ze maken opdracht 1 op het werkblad. Bespreek de opdracht na en inventariseer welke zwemdiscipline het populairst is. De kinderen noteren dit bij opdracht 2.

2. De kinderen bereiden in tweetallen een presentatie voor over een van de disciplines. De teksten en vragen bij opdracht 3 helpen hen bij de voorbereiding van de presentaties. Laat na 10 minuten voorbereiding enkele tweetallen hun presentatie houden. In verband met de tijd zullen niet alle kinderen aan bod kunnen komen. Zorg dat er in ieder geval over elke discipline een presentatie gehouden wordt.
3. Leg de spelregels van het kwartetspel uit en laat de kinderen vervolgens in drietallen het kwartetspel spelen.

#### De regels zijn als volgt:

- De leerlingen spelen in drietallen het kwartetspel. Een van de leerlingen schudt en verdeelt de kaarten.
- De leerlingen kijken eerst of ze al een kwartet kunnen vormen met de uitgedeelde kaarten. Zo ja, dan leggen ze het kwartet open op tafel.
- Nu kan het spel beginnen. Een van de spelers opent het spel door een willekeurige medespeler een kaart te vragen die hij nodig heeft om een kwartet te vormen.
- Heeft deze speler inderdaad de gevraagde kaart in bezit, dan leest hij de vraag voor die op de betreffende kaart staat. Als de vraag door de eerste speler naar tevredenheid is beantwoord/ uitgevoerd, krijgt hij de kaart. Om van het kwartet 'wedstrijdzwemmen' de kaart over borstcrawl in bezit te krijgen moet de speler dus eerst laten zien hoe je de borstcrawl uitvoert.
- De spelers moeten het er onderling over eens zijn dat een vraag goed is beantwoord.
- De eerste speler mag net zolang doorgaan met het vragen van kaarten totdat hij een kaart vraagt die een speler niet bezit of tot hij een vraag verkeerd beantwoordt. Dan mag degene aan wie hij de kaart vroeg verdergaan.
- Wie de meeste kwartetten heeft verzameld, wint het spel.

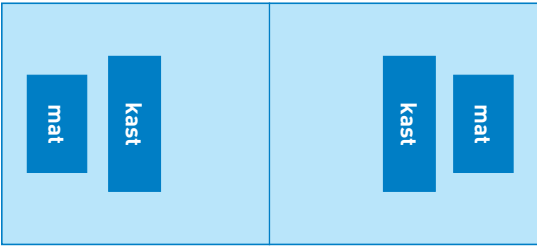
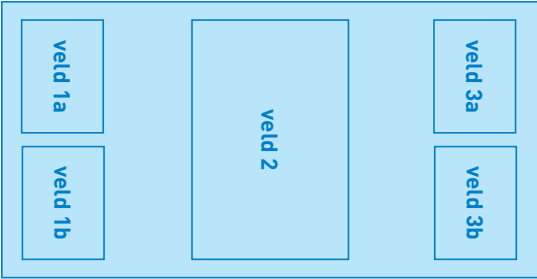
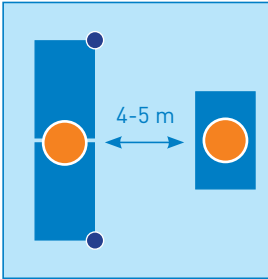
#### AFSLUITING

Blik terug op de verschillende lessen over zwemmen. Vonden de kinderen het leuk om bezig te zijn over sporten? Zijn ze van plan om vaker te gaan zwemmen of lid te worden van een zwemvereniging? Wijs de leerlingen ook nogmaals op de verschillende mogelijkheden die een zwemvereniging biedt (zie pagina 7).



# GYMLES WATERPOLO

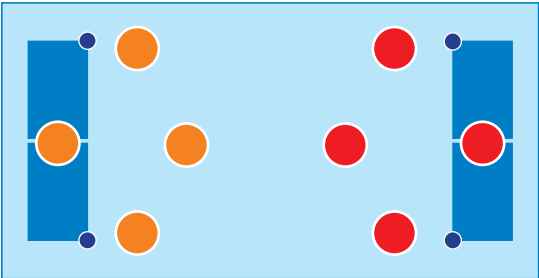
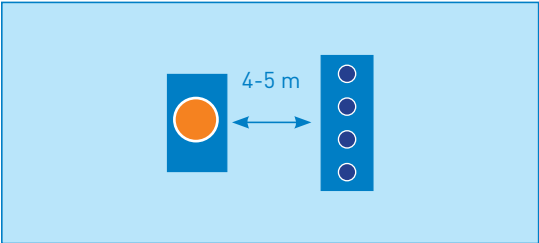
PAGINA 1

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>INLEIDING</b> 10 minuten</p>	<p><b>TIKKERTJE</b> Er zijn twee tikkers per zaalhelft. De tikkers hebben een lintje om. Als een leerling getikt wordt klimt hij als een waterpoloër uit het water. Hij klimt over de kast (4 delen) en landt op de mat. Daarna mag hij weer meedoen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Er mag maar één leerling op een kast.</li> <li>Een leerling die getikt is mag pas op de kast klimmen als zijn voorganger de kast heeft verlaten.</li> </ul>
<p><b>KERN</b> 24 minuten</p>		<p><b>Circuitmodel:</b> Er wordt gewerkt in drie groepen. Elke groep doet de activiteit op een van de drie velden. Na 8 minuten wisselen de groepen van activiteit. Laat eerst centraal zien wat de bedoeling is van de verschillende activiteiten.</p> 	
<p><b>VELD 1</b></p>	<p><b>WIE SCOORT IS KIEP</b> De keeper zit op zijn knieën op twee matten. Op een mat op vier à vijf meter afstand zit nog een leerling, ook op de knieën. Deze leerling probeert een doelpunt te maken. Als een leerling scoort wordt deze leerling de nieuwe keeper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leg 2 matten tegen elkaar aan.</li> <li>Zet op de uiteinden van de matten een pylon. Dit zijn de doelpalen.</li> <li>Leg op 4 à 5 meter afstand nog een mat.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dit onderdeel moet dubbel uitgezet worden.</li> <li>De leerlingen mogen de bal maar met één hand gooien.</li> <li>De keeper mag de bal wel met twee handen aanraken.</li> <li>Iedere leerling heeft 3 schietpogingen. Is het niet gelukt om te scoren dan moet de leerling achter aansluiten en is de volgende leerling aan de beurt.</li> </ul>



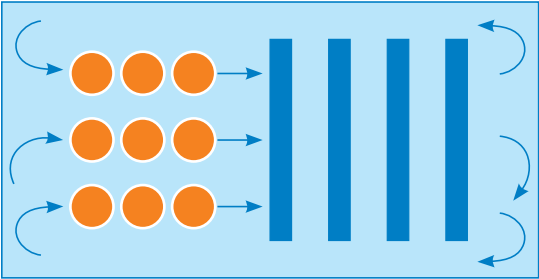
# GYMLES WATERPOLO

PAGINA 2

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>VELD 2</b></p>	<p><b>ZITWATERPOLO</b> De kinderen spelen zitwaterpolo, 4 tegen 4. Er zit een keeper op de matten.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerlingen mogen schuiven of kruipen, behalve als je de bal in bezit hebt.</li> <li>• Je mag met twee handen de bal vangen.</li> <li>• Gooien mag echter maar met één hand.</li> <li>• Je mag de bal niet uit iemand zijn hand tikken.</li> </ul>
<p><b>VELD 3</b></p>	<p><b>MIKKEN</b> De leerlingen proberen vanaf de mat de pylonen van de kast te gooien.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet vier pylonen op de kasten uit de inleiding.</li> <li>• Leg op vier meter afstand van de kast een mat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit onderdeel dubbel uitzetten.</li> <li>• Elke leerling krijgt vier pogingen.</li> </ul>
<p><b>AFLSLUITING</b> 4 minuten</p>	<p>Kort gesprekje over de verschillende activiteiten. Wat vonden de leerlingen de leukste activiteit? Waarom? Wat lijkt het meest op echt waterpolo? Wat zijn de verschillen met spelen in het water?</p>	<p>Opstelling: in een kring of carré van banken.</p>	

# GYMLES SYNCHROONZWEMMEN

PAGINA 1

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>INLEIDING</b> 10 minuten</p>	<p><b>TIKKERTJE</b> Er zijn drie tikkers die in de hele zaal mogen komen. Als een leerling wordt getikt gaat hij als een synchroonzwemmer staan: op één been, anderebeen gebogen. Eén hand recht omhoog, met de andere hand knijp je je neus dicht (anders krijg je water in je neus). Een leerling die getikt is, mag pas weer meedoen als een andere leerling hem heeft aangetikt.</p>	<p>De banken voor kern 1 staan al klaar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als iemand die getikt is moe wordt, mag hij van been wisselen.</li> <li>• De kinderen mogen niet over de banken springen.</li> </ul>
<p><b>KERN 1</b> 12 minuten</p>	<p><b>SPRINGEN</b> De leerlingen springen over de banken met steeds twee passen tussen de banken. Er starten 3 leerlingen tegelijk. Als de eerste leerlingen bij de derde bank zijn mogen de volgende drie leerlingen starten. Aan het eind gaan twee groepen rechtsom terug. De derde groep gaat linksom terug. Als dit beheerst wordt gaan de leerlingen synchroonspringen. De leerling die in het meest rechtse rijtje staat geeft het startteken. Vervolgens proberen de leerlingen met zijn drieën tegelijk over de banken te springen.</p>	<p>De leerlingen maken drie rijen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de leerlingen duidelijk dat het om het juiste ritme gaat en niet om de snelheid.</li> </ul>

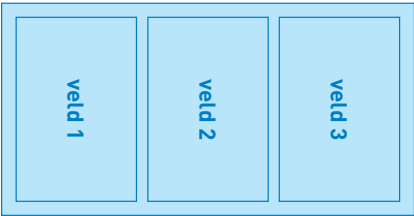
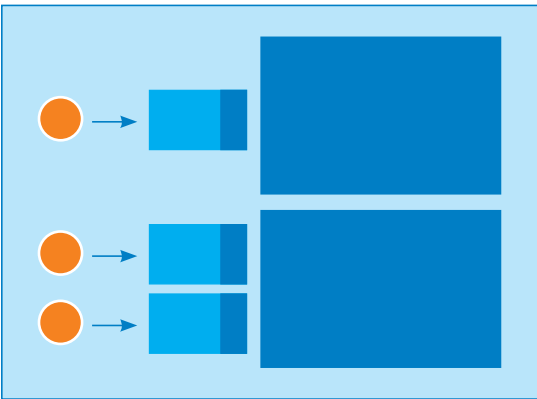
# GYMLES SYNCHROONZWEMMEN

PAGINA 2

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>KERN 2</b> 12 minuten</p>	<p><b>GROEPSOEFENING</b> Vijf à zes leerlingen zitten op de bank achter elkaar (de hele bank gebruiken). Ze gaan zelf een groeps-oefening bedenken. U geeft enkele suggesties: Beide benen gestrekt naar voren. Een arm omhoog, een arm opzij etc.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies niet te ingewikkelde bewegingen.</li> <li>• De kinderen moeten op de bank blijven zitten.</li> <li>• De leerlingen kunnen oefeningen bedenken waarbij het accent ligt op het tegelijk (synchroon) uitvoeren van de oefening. Er kunnen ook oefeningen bedacht worden waarbij de leerlingen in een vloeiende beweging om de beurt een beweging maken. Bijvoorbeeld om de beurt je linkerhand op steken. Er ontstaat dan een waveeffect.</li> <li>• Na tien minuten oefenen laat elke groep zijn oefening zien.</li> <li>• Gebruik eventueel muziek.</li> </ul>
<p><b>AFSLUITING</b> 6 minuten</p>	<p>Aan het einde van een synchroonzwemoefening wordt vaak iemand uit het water getild (tableau vivant). De leerlingen bedenken per groepje een spectaculair slot. Een leerling moet op een originele en veilige manier opgetild worden en gedurende zes seconden in de lucht gehouden worden.</p>	<p>Laat de kinderen vier minuten oefenen en dan aan elkaar demonstreren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de oefening eventueel op muziek uitvoeren.</li> <li>• Laat de leerlingen als ondergrond een mat gebruiken.</li> </ul>

# GYMLES SCHOONSPRINGEN

PAGINA 1

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>INLEIDING</b> 8 minuten</p>	<p><b>TIKKERTJE</b> Er zijn drie tikkers die door de hele zaal mogen lopen. Als je getikt bent ga je bok staan. Een leerling die getikt is, mag pas weer meedoen als een andere leerling over het bokje springt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg uit dat de bokjes stevig moeten staan (brede spreidstand).</li> <li>• De springers letten op dat ze goed afzetten met de handen en niet voorover vallen.</li> </ul>
<p><b>KERN</b> 24 minuten</p>		<p><b>Circuitmodel:</b> Er wordt gewerkt in drie groepen. Elke groep doet de activiteit op één van de drie velden. Na 8 minuten wisselen de groepen van activiteit. Laat eerst centraal zien wat de bedoeling is van de verschillende activiteiten.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als er geen twee landingsmatten zijn, legt u de landingsmat op drie banken.</li> </ul>
<p><b>VELD 1</b></p>	<p><b>SYNCHROONSCHOONSPRINGEN</b> De leerlingen maken een koprol op een dubbele landingsmat. De afzet is vanaf de reutherplank. Als dit een paar minuten geoefend is proberen de leerlingen synchroon te springen. Twee leerlingen maken tegelijkertijd naast elkaar de rol. Alternatief: minitrampoline en landingsmat. De leerlingen oefenen de aanloop (drie à vier passen), sprong op de duikplank (=minitrampoline) en landing. Laat de leerlingen een rechtstandige sprong maken. Leerlingen die dit goed beheersen kunnen een kwart of halve draai of een hurksprong maken.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• U dient wel een bevoegdheid te hebben om met de minitrampoline te werken.</li> </ul>

# GYMLES SCHOONSPRINGEN

PAGINA 1

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<b>VELD 2</b>	<b>OEFENING IN DE RINGEN</b> Bij schoonspringen worden veel draaien (salto's) en vouwhangen gemaakt. De leerlingen bedenken een oefening aan de ringen (halve reikhoogte). Bijvoorbeeld: draai naar achteren en weer terug, maak een vouwhang, een omgekeerde hang en nog een vouwhang.	Vier ringenstellen met daaronder matten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wijs de leerlingen op de veiligheidsregels. Een leerling mag pas naar de ringen toe lopen als de vorige leerling de ringen heeft losgelaten.</li> </ul>
<b>VELD 3</b>	<b>DE HANDSTAND</b> Oefeningen bij schoonspringen beginnen vaak met een handstand. De leerlingen oefenen in drietallen de handstand en eventueel handstanddoorrol. Een leerling doet de oefening, de twee andere leerlingen helpen daar bij.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• De helpers pakken de bovenbenen van degene die de handstand maakt.</li> <li>• Laat de handstand uitvoeren vanuit de 'startershouding' (handen schouderbreedte, een voet voor, een voet achter).</li> <li>• Leerlingen die moeite hebben met de handstand kunnen een voorstadium van de handstand oefenen bijv. kruiwagenhouding, handstand tegen de muur.</li> </ul>
<b>AFSLUITING</b> 5 minuten	Schoonspringen is een jurysport. Dat betekent dat je erop moet letten dat je oefening er perfect uitziet. De leerlingen springen allemaal nog een keer op de trampoline (of de koprol m.b.v. de plank) en kijken daarbij goed naar elkaar. De leerlingen geven elkaar als een echte jury commentaar.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg dat de leerlingen hun commentaar positief formuleren.</li> <li>• De leerlingen kunnen elkaar ook een cijfer geven.</li> </ul>

# BIJLAGE 1 KWARTETSPEL ZWEMMEN



<p><b>Doe de borstcrawl voor.</b></p> <p><b>WEDSTRIJDZWEMMEN</b></p>  <p><b>BORSTCRAWL</b> <b>RUGSLAG</b> <b>VLINDERSLAG</b> <b>SCHOOLSLAG</b></p>	<p><b>Doe de rugslag voor.</b></p> <p><b>WEDSTRIJDZWEMMEN</b></p>  <p><b>BORSTCRAWL</b> <b>RUGSLAG</b> <b>VLINDERSLAG</b> <b>SCHOOLSLAG</b></p>
<p><b>Doe de vlinderslag voor.</b></p> <p><b>WEDSTRIJDZWEMMEN</b></p>  <p><b>BORSTCRAWL</b> <b>RUGSLAG</b> <b>VLINDERSLAG</b> <b>SCHOOLSLAG</b></p>	<p><b>Doe de schoolslag voor.</b></p> <p><b>WEDSTRIJDZWEMMEN</b></p>  <p><b>BORSTCRAWL</b> <b>RUGSLAG</b> <b>VLINDERSLAG</b> <b>SCHOOLSLAG</b></p>



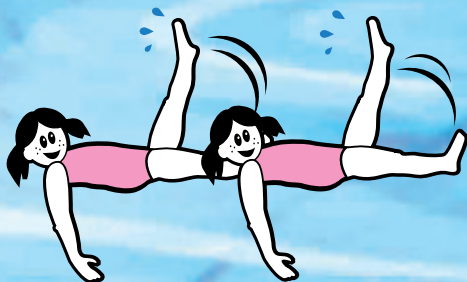
# KWARTETSPEL



**Noem twee punten waar de jury op let.**

afwisseling, moeilijkheid, of de zwemmer tegelijk beweging, keuze van de muziek

**SYNCHROONZWEMMEN**

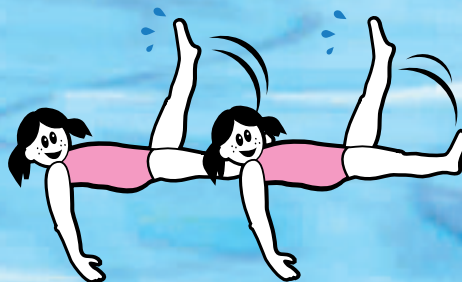


**JURY**  
**NAAM**  
**OEFENING**  
**DUET**

**Wat is een andere naam voor synchroonzwemmen?**

waterballet of kunstzwemmen

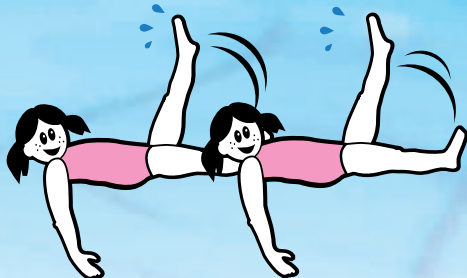
**SYNCHROONZWEMMEN**



**JURY**  
**NAAM**  
**OEFENING**  
**DUET**

**Doe een deel van een oefening voor.**

**SYNCHROONZWEMMEN**

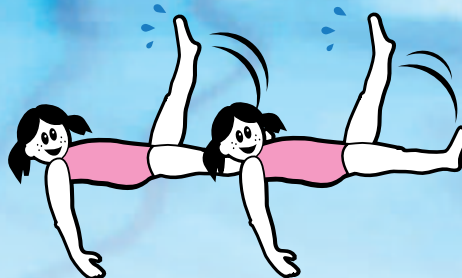


**JURY**  
**NAAM**  
**OEFENING**  
**DUET**

**Hoeveel zwemmers liggen er bij een duet in het water?**

twee


**SYNCHROONZWEMMEN**

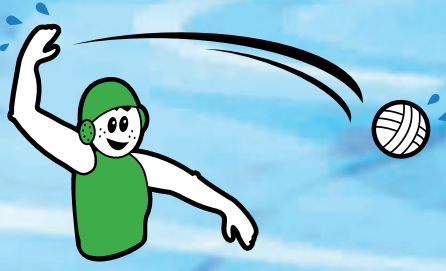
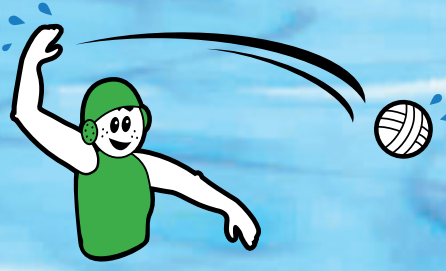
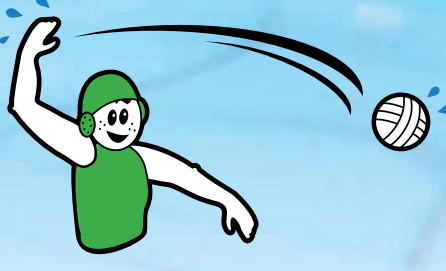
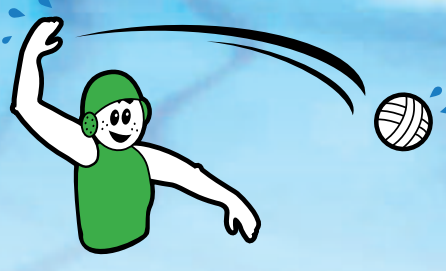


**JURY**  
**NAAM**  
**OEFENING**  
**DUET**



# KWARTET SPEL



<p><b>Uit hoeveel spelers bestaat een waterpoloteam?</b></p> <p>7: 6 veldspelers en 1 keeper</p>	<p><b>Waar of niet waar? Bij waterpolo mag je de bal onder water duwen?</b></p> <p>niet waar</p>
<p><b>WATERPOLO</b></p>  <p><b>TEAMSPOORT 1</b> <b>SPELREGEL 1</b> <b>MATERIAAL</b> <b>SPELREGEL 2</b></p>	<p><b>WATERPOLO</b></p>  <p><b>TEAMSPOORT 1</b> <b>SPELREGEL 1</b> <b>MATERIAAL</b> <b>SPELREGEL 2</b></p>
<p><b>Hoe heet de muts van een waterpoloër?</b></p> <p>cap</p>	<p><b>Met hoeveel handen mag je de bal als speler vangen?</b></p> <p>één hand</p>
<p><b>WATERPOLO</b></p>  <p><b>TEAMSPOORT 1</b> <b>SPELREGEL 1</b> <b>MATERIAAL</b> <b>SPELREGEL 2</b></p>	<p><b>WATERPOLO</b></p>  <p><b>TEAMSPOORT 1</b> <b>SPELREGEL 1</b> <b>MATERIAAL</b> <b>SPELREGEL 2</b></p>





# KWARTETSPEL

<p><b>Noem twee punten waar de jury op let.</b></p> <p>hoeveelheid water bij landing, moeilijkheid van de draaien, elegantie, afzet</p>	<p><b>Koe hoog zijn de planken of platforms bij schoonspringen? Noem er één!</b></p> <p>1, 3, 5, 7 1/2 of 10 meter</p>
<p><b>SCHOONSPRINGEN</b></p>  <p><b>JURY</b> <b>HOOGTE</b> <b>SPRONG</b> <b>MATERIAAL</b></p>	<p><b>SCHOONSPRINGEN</b></p>  <p><b>JURY</b> <b>HOOGTE</b> <b>SPRONG</b> <b>MATERIAAL</b></p>
<p><b>Doe een sprong voor.</b></p>	<p><b>Waar of niet waar? Bij schoonspringen, spring je op muziek.</b></p> <p>niet waar</p>
<p><b>SCHOONSPRINGEN</b></p>  <p><b>JURY</b> <b>HOOGTE</b> <b>SPRONG</b> <b>MATERIAAL</b></p>	<p><b>SCHOONSPRINGEN</b></p>  <p><b>JURY</b> <b>HOOGTE</b> <b>SPRONG</b> <b>MATERIAAL</b></p>



# KWARTETSPEL



<p><b>Wat betekent de afkorting KNZB?</b></p> <p>Koninklijke Nederlandse Zwembond</p>	<p><b>Noem twee verschillende soorten zwemsporten!</b></p> <p>wedstrijdzwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen</p>
<p><b>ZWEMVERENIGING</b></p>  <p><b>NAAM</b></p> <p><b>SOORTEN ZWEMSPORTEN</b></p> <p><b>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</b></p> <p><b>ZWEMBAD</b></p>	<p><b>ZWEMVERENIGING</b></p>  <p><b>NAAM</b></p> <p><b>SOORTEN ZWEMSPORTEN</b></p> <p><b>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</b></p> <p><b>ZWEMBAD</b></p>
<p><b>Doe een sprong voor.</b></p>	<p><b>Waar of niet waar?</b></p> <p><b>Bij schoonspringen, spring je op muziek.</b></p> <p>niet waar</p>
<p><b>ZWEMVERENIGING</b></p>  <p><b>NAAM</b></p> <p><b>SOORTEN ZWEMSPORTEN</b></p> <p><b>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</b></p> <p><b>ZWEMBAD</b></p>	<p><b>ZWEMVERENIGING</b></p>  <p><b>NAAM</b></p> <p><b>SOORTEN ZWEMSPORTEN</b></p> <p><b>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</b></p> <p><b>ZWEMBAD</b></p>



# KWARTETSPEL



<b>Leg uit waarom je wel of niet van zwemmen houdt.</b>	<b>Hoe heten de Olympische Spelen voor sporten met een handicap?</b> Paralympische Spelen
<b>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</b>  <b>ZWEMMEN</b> TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL	<b>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</b>  <b>ZWEMMEN</b> TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL
<b>Waar of niet waar? Een zwemmer met een handicap kan een officiële wedstrijd zwemmen tegen een zwemmer zonder handicap?</b> waar	<b>Waar of niet waar? Waterbasketbal is een mix van waterpolo en korfbal?</b> niet waar
<b>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</b>  <b>ZWEMMEN</b> TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL	<b>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</b>  <b>ZWEMMEN</b> TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL



# WERKBLADEN

## 1

### WERKBLAD 1

## Nederland waterland

### LEREN ZWEMMEN, EEN ZAAK VAN LEVENSBELANG

Nederland waterland, zo wordt ons kikkerlandje vaak genoemd. Dat komt doordat er in ons land zoveel sloten, vijvers, rivieren, kanalen en meren zijn. Ons land is een waterland en we hebben zelfs de Noordzee als grens. In een land met zoveel water zou eigenlijk iedereen moeten kunnen zwemmen. Daarom gaan veel kinderen al op jonge leeftijd naar zwembad. In bijna iedere gemeente is wel een zwembad.

1. Is er bij jouw huis in de buurt een sloot, een vijver, een rivier, een kanaal, een meer of woon je misschien vlak bij de zee?

---

2. Waar is bij jou in de buurt een zwembad?

---

3. Heb jij één of meer zwemdiploma's? Welke?

---

4. Welke zwemdiploma's hebben kinderen uit jouw groep?

Diploma	Geen diploma	Diploma A	Diploma B	Diploma C
Aantal kinderen				

5. De drijf- en zinkproef

Wie niet kan zwemmen zal in water naar de bodem zakken omdat een mens te zwaar is om te blijven drijven. Daarom leren we zwemmen. *Wat blijft drijven en wat zinkt?*

Doe samen met twee of drie klasgenoten het volgende onderzoekje: Kijk goed naar de materialen. Voorspel eerst of een voorwerp blijft drijven of gaat zinken. Zet jouw voorspellingen in schema 1. Daarna ga je pas kijken met de bak water of het voorwerp ook echt blijft drijven of dat het zinkt. (De schema's staan op de volgende bladzijden.)



# WERKBLAD 1

## SCHEMA 1: VOORSPELLINGEN

MATERIAAL	BLIJFT DRIJVEN	GAAT ZINKEN
Stukje hout		
Steentje		
Geldstuk		
Paperclip		
Spijker		
Spons		
Elastiekje		
Knijper van hout		
Knijper van plastic		
Papiersnippers		



# WERKBLAD 1

## SCHEMA 2: RESULTATEN

Kijk nu of je gelijk hebt. Doe de voorwerpen om de beurt in de bak met water en kijk goed wat er gebeurt. Schrijf de resultaten in schema 2. Noteer ook of jouw voorspelling klopte. Bij overige opmerkingen kun je dingen opschrijven die je opvielen. Bijvoorbeeld of het zinken heel snel ging of niet. Als je niets opvallend vond, schrijf je niets op.

**TIP:** doe de kennisquiz van les 1 op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz)

MATERIAAL	DRIJFT	ZINKT	KLOPT JE VOORSPELLING	OPMERKINGEN
Stukje hout				
Steentje				
Geldstuk				
Paperclip				
Spijker				
Spons				
Elastiekje				
Knijper van hout				
Knijper van plastic				
Papiersnippers				



# WERKBLADEN

## 2

### WERKBLAD 2

## De zwemclub en wedstrijdzwemmen

1. Lees het verhaal van Anne. Het verhaal wordt klassikaal besproken.

### HET VERHAAL VAN ANNE

*'Elke week ga ik twee keer naar de zwemclub om te trainen. Ik zit op wedstrijdzwemmen. Toen ik mijn diploma A, B en C had gehaald, vroeg de zwemlerares of ik lid wilde worden van de zwemclub. Ik vind zwemmen echt superleuk.*

Ik vind het gezellig om een sport te doen waar jongens en meisjes samen trainen. De training begint meestal met 10 banen inzwemmen. We hebben een 25-meterbad. We oefenen op de training de verschillende slagen. Borstcrawl is een snelle slag, maar ik ben zelf ook goed met de rugslag. Af en toe doen we ook vlinderslag, maar dat vind ik nog heel zwaar. Ook moeten we veel onder water zwemmen om de longen te trainen. Ik kan nu bijna een hele baan onder water zwemmen. We doen ook wel eens waterpolo of duik oefeningen.

We gaan regelmatig naar wedstrijden. Dan gaan we met auto's naar een andere club in een ander zwembad. Na een wedstrijd krijg je soms een vaantje. Op mijn slaapkamer hangen er wel tien op een rij. De club die de meeste punten haalt, is winnaar. Maar je kunt ook zelf een prijs winnen als je eerste, tweede of derde wordt bij een bepaalde afstand. Ik heb al 3 medailles gewonnen.

Het is moeilijk uit te leggen, maar als ik bij een wedstrijd op het startblok sta ... dat is zo spannend. En als we dan op het startschot in het water duiken en naast elkaar zwemmen, zwemmen, zwemmen tot aan de overkant, het keerpunt en dan terug ... zwemmen harder dan ik kan ... dat is zo mooi, zelfs als ik niet gewonnen heb.'



### DE KONINKLIJKE NEDERLANDSE ZWEMBOND



De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) is er om zoveel mogelijk mensen enthousiast te maken voor de zwemsport. Zwemmen is namelijk supergezond en sporten bij een vereniging is erg gezellig. Daarom steunt de KNZB zwemverenigingen in Nederland. Er zijn in ons land wel 450 van die verenigingen. Zoek maar eens op internet naar een vereniging bij jou in de buurt (Google: zwemvereniging en de naam van de plaats waar je woont).



## WERKBLAD 2

2. Bekijk de afbeelding.



Welkom bij: De Zwemband, de zwemvereniging van Terzwaag	
<b>A Synchronzwemmen</b>	
<b>B Waterpolo</b>	
<b>C Wedstrijdzwemmen</b>	
<b>D Schoonspringen</b>	
<p><b>A.</b> Durf jij de uitdaging aan? Voor deze sport is veel oefening en concentratie nodig. Een dubbele schroef en een achterwaartse salto zijn figuren die je maakt vanaf een 3-meter plank. Natuurlijk begin je daar niet mee. Er is ook een 1-meter plank.</p>	<p><b>B.</b> Dé ideale combinatie van zwemmen en balsport. Je speelt met een team van zes spelers en een keeper. Je moet een flink uithoudingsvermogen hebben, van teamsport houden en handig zijn met de bal.</p>
<p><b>C.</b> Borstcrawl, rugslag, schoolslag of vlinderslag... welke slag past bij jou? Conditie, techniek en snelheid. Daar gaat het om bij deze sport waar jij de wedstrijd aangaat met anderen.</p>	<p><b>D.</b> Dansen in het water, een sport waar conditie, spierkracht en beheersing heel belangrijk zijn. Heerlijk om te doen, prachtig om naar te kijken.</p>

Lees de teksten goed. Welke tekst hoort bij welke sport?  
Trek een lijn tussen het kopje en de juiste tekst.

3. Bij een zwemvereniging kun je meestal meerdere sporten doen.

**Synchronzwemmen - Waterpolo - Wedstrijdzwemmen - Schoonspringen**

Maak een tekening van een van die sporten. Gebruik hiervoor een apart tekenvel.







# WERKBLAD 2 TEKENVEL



## WERKBLAD 2

4. Kijk goed naar de plaatjes en lees de teksten. Schrijf achter elke tekst welk plaatje er bij hoort.



1



2



3



4

a. De borstcrawl is de snelste zwems slag. Deze wordt meestal gezwommen op het onderdeel vrije slag van een wedstrijd. Bij deze slag gaan de armen een voor een naar voren.

Plaatje



b. De schoolslag is de bekendste zwems slag. Bij deze slag heb je onder het zwemmen de beste mogelijkheid om regelmatig adem te halen. De armen bewegen gelijktijdig naar voren en opzij.

Plaatje



c. Bij de rugslag kun je goed ademen, maar je kunt moeilijker vooruitkijken en je richting bepalen.

Plaatje



d. De vlinderslag is een ingewikkelde slag, waarbij een goede beweging van de rug en het hoofd ook belangrijk is. Je beweegt als een dolfijn door het water.

Plaatje



# WERKBLAD 2

## 5. Woordzoeker

Zoek de volgende woorden. De woorden staan van links naar rechts of van boven naar beneden.

BORSTCRAWL RUGSLAG SCHOOLSLAG SCHOONSPRINGEN SYNCHROONZWEMMEN

VLINDERSLAG WATERPOLO WEDSTRIJDZWEMMEN

Q	W	E	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	B	S	
W	E	D	S	T	R	I	J	D	Z	W	E	M	M	E	N	Y
J	H	J	K	L	Z	X	C	V	A	B	N	M	Q	W	N	
D	R	R	T	Y	U	I	O	N	T	P	S	S	D	F	C	
D	U	G	H	J	K	L	Z	X	E	C	V	B	N	M	H	
S	G	Q	W	E	R	T	Y	U	R	I	O	P	A	S	R	
R	S	D	F	G	H	J	K	L	P	Z	X	C	V	B	O	
P	L	N	M	Q	W	E	R	T	O	Y	U	I	O	P	O	
A	A	A	S	S	C	H	O	O	L	S	L	A	G	D	N	
O	G	F	G	H	J	K	L	Z	O	X	C	V	B	B	Z	
N	L	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	R	Z	W	
D	F	G	B	O	R	S	T	C	R	A	W	L	H	J	E	
K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Y	M	
U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z	W	M	
V	V	L	I	N	D	E	R	S	L	A	G	H	J	K	E	
A	S	S	C	H	O	O	N	S	P	R	I	N	G	E	N	

**TIP:** Laat de leerlingen de kennisquiz van les 2 doen op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz)



# WERKBLADEN

## 3

### WERKBLAD 3

## Meer dan wedstrijdzwemmen

1. Kies een van de volgende woorden en maak de zinnen af:  
waterpolo, synchroonzwemmen, wedstrijdzwemmen en schoonspringen

a. Een estafette in de gymzaal kun je vergelijken met een estafette bij het 

b. Voetbal is net als  een balsport.

c. Samen oefenen op muziek doe je ook bij het 

d. Springoefeningen met de trampoline lijken op sprongen bij het 



### WATERPOLO

2. Lees de spelregels goed. Kijk dan naar het plaatje.  
Streep wel of niet door.

→ **Spelregel a: Je mag de bal niet onder water duwen.**

De speler houdt zich **wel / niet** aan de spelregel.



→ **Spelregel b: Je mag niet aan de kant hangen.**

De speler houdt zich **wel / niet** aan de spelregel.



→ **Spelregel c: Een volwassen speler mag de bal maar met één hand vasthouden.**

De speler houdt zich **wel / niet** aan de spelregel.



## WERKBLAD 3

3. Waterpolo en handbal lijken veel op elkaar. Maar er zijn ook verschillen. Schrijf twee verschillen en twee overeenkomsten op.

---



---

4. Lees de volgende tekst.

*Uit: De Salamander, het clubblad van de Zwemvereniging De Zwemband*

### PORTRET VAN DE WEEK

Deze keer interviewden wij Robbert Willemsen van het waterpoloteam Pupillen I.

*Naam:* Robbert Willemsen *Leeftijd:* 11 jaar

*Hoe lang ben je al lid:* Toen ik 7 was begon ik met wedstrijdzwemmen

*Afdeling:* Waterpolo

*Team:* Pupillen

*Waarom vind je waterpolo zo'n leuke sport?*

Ik hou van zwemmen. En ik vind het leuk om een teamsport te doen

*Goed in:* Snelheid

*Moet nog hard trainen op:* Schieten op doel

*Leukste wedstrijd:* Vorig jaar tegen Polar Bears uit Ede

*Omdat:* Dat was de kampioenswedstrijd, ik scoorde ook 1 keer

*Sportheld:* Eelco Uri

*Omdat:* Hij kan van die leuke trucjes met de bal

*Andere hobby's:* Computeren en drummen

*Wens voor alle leden van De Zwemband:* Hopelijk hebben we weer veel kampioenen



- a. Robbert wil nog beter leren schieten op doel. Heb jij tips voor hem hoe hij dat zou kunnen oefenen?

---



---

- b. Bij wedstrijdzwemmen houd je bij borstcrawl je hoofd onder water. Kan dat bij waterpolo ook? Waarom wel / niet?

---



---



## WERKBLAD 3

### SCHOONSPRINGEN

5. Lees het dagboekfragment van de 10-jarige Freek. Beantwoord daarna de vragen.

8 maart

Vandaag was eindelijk de grote dag. Ik had mijn eerste schoonspringles!!!! Vorige week zag ik op televisie Yorick de Bruijn fantastische salto's maken. Dat wilde ik ook!!! Toen de les eindelijk begon, werd ik opeens een beetje misselijk. Ik keek angstig naar de duikplank. Wat een hoge duikplank. De andere kinderen sprongen al van de duikplank. Dat zag er heel stoer uit. De trainer vroeg of ik ook van de duikplank durfde tespringen. Ik zei zachtjes ja. Maar eigenlijk wilde ik meteen terug naar de kleedkamer. Langzaam liep ik naar het eind van de plank. Ik moest even slikken. Wat was het hoog!!! Wilde ik dit echt? Ik dacht aan Yorick de Bruijn. Ik wilde toch net zo goed worden als hij? Ik deed mijn ogen dicht en ik sprong .... Toen ik in het water terecht kwam voelde ik mij fantastisch. Ik wilde graag nog een keer en dat mocht. De tweede keer was al veel minder eng. Daarna gingen we aan de kant oefenen. Volgende week mag ik gelukkig weer naar de schoonspringles. Misschien durf ik dan ook wel van de hogere duikplank te springen. Dan zal ik meteen eens vragen waar de jury eigenlijk op let bij schoonspringen.

a. Ben jij wel eens van een duikplank afgesprongen? Hoe vond je dat?

---



---



---

b. Freek voelt zich fantastisch als hij van de duikplank af is gesprongen. Hij is blij omdat hij iets heeft gedaan wat hij eerst niet durfde. Herken je dat gevoel? Wanneer had jij dat gevoel?

---



---



---

c. Freek vraagt zich af waar de jury bij schoonspringen op let. Weet jij het? Schrijf twee dingen op.

---



---



---



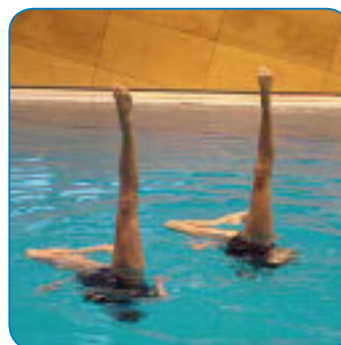
# WERKBLAD 3

## SYNCHROONZWEMMEN

6. Lees het krantenbericht over Liza Foppen en Nienke Grun.

### OP WEG NAAR DE OLYMPISCHE SPELEN

Liza Foppen en Nienke Grun vormen het nationaal junioren duet synchroonzwemmen. Samen zijn zij hard aan het trainen voor grote toernooien op internationaal niveau. Dit doen zij onder andere door naar het buitenland te gaan op trainingsstage. Het duo is onder andere naar Canada geweest om een nieuwe kür te leren. Ook Mirthe Kuperus komt in aanmerking om tot het nationaal junioren duet te behoren.



De schoolkrant vraagt jou om Liza en Nienke te interviewen.

Bedenk vier vragen die je zou willen stellen. Wat wil je over synchroonzwemmen weten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TIP:** Laat de leerlingen de kennisquiz van les 2 doen op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz)



## WERKBLAD 3

### Afsluiting: wat past bij jou?

**1. a.** Doe je op dit moment een sport? Zo ja, welke sport?

**b.** Wat past bij jou? Doe de test op [www.knzb.nl/quiz](http://www.knzb.nl/quiz) of omcirkel hier jouw antwoord.

- |  |                 |
|--|-----------------|
| • Ik speel graag in een team           | ja / nee / soms |
| • Ik ben dol op water                  | ja / nee / soms |
| • Ik houd van balspelen                | ja / nee / soms |
| • Ik houd van dansen                   | ja / nee / soms |
| • Ik heb hoogtevrees                   | ja / nee / soms |
| • Ik spring graag van de duikplank     | ja / nee / soms |
| • Ik ben lenig                         | ja / nee / soms |
| • Ik kan al heel hard zwemmen          | ja / nee / soms |
| • Ik ben bang voor water               | ja / nee / soms |
| • Ik wil graag winnen                  | ja / nee / soms |
| • Ik maak graag bommetjes in het water | ja / nee / soms |

**c.** Kijk naar de antwoorden die je bij b hebt gegeven en naar je antwoord bij a. Doe je een sport die goed bij je past?

---

**d.** Stel je voor dat je moet kiezen tussen wedstrijdzwemmen, synchroonzwemmen, schoonspringen en waterpolo.

Kijk nog eens goed naar je antwoorden bij b. Welke sport zou je kiezen?

Leg ook uit waarom je die sport hebt gekozen.

**Welke sport past het meest bij jou?**

- Wedstrijdzwemmen  
 Schoonspringen  
 Synchroonzwemmen  
 Waterpolo

Ik heb deze sport gekozen omdat

---



---



---



---





# WERKBLAD 3

2. Wat is de populairste sport in jouw groep? Vul het schema in.

WEDSTRIJDZWEMMEN	SYNCHROONZWEMMEN	SCHOONSPRINGEN	WATERPOLO
_____ kinderen	_____ kinderen	_____ kinderen	_____ kinderen

3 a. Lees de teksten over de vier sporten die hieronder staan.

b. Kies de sport waar je over wilt vertellen.

c. Jullie mogen in 2 minuten iets over de gekozen sport aan de groep vertellen. Bereid dit goed voor.

Wat ga je vertellen? Beantwoord bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Is het een teamsport?
- Wat doe je bij deze sport?
- Waar moet je op trainen voor deze sport?
- Wat heb je nodig voor deze sport?
- Waardoor is deze sport leuk?

d. Misschien kun je met een tekening iets laten zien van deze sport.

Oefen je verhaal en bepaal dan wie wat gaat vertellen.

## WEDSTRIJDZWEMMEN

Bij wedstrijdzwemmen kun je trainen in verschillende zwemslagen. Vlinderslag, borstcrawl, rugslag en de schoolslag. Het gaat erom dat je zo hard mogelijk zwemt. Je duikt van het startblok en dan zo hard mogelijk naar de overkant. Bij langere afstanden zwem je een paar keer heen en weer. Het is leuk om steeds sneller te gaan en je eigen tijd te verbeteren. Bij wedstrijden zwem je soms met acht zwemmers tegen elkaar, ieder in een eigen baan.



## SYNCHROONZWEMMEN

Een sport vol dans, muziek en show. Bij deze sport moeten de zwemmers sierlijke oefeningen doen in het water. Ze moeten goed luisteren naar de muziek, net als bij dansen. Je moet er flink voor trainen en natuurlijk goed kunnen zwemmen. Je leert wel 100 oefeningen. Die hebben allemaal een andere naam, zoals bruinvis, reiger en de Eiffeltoren. De oefeningen kun je alleen doen, maar vaak ook worden ze in tweetallen of groepen gedaan. Je moet je voor deze sport goed kunnen concentreren.



## WERKBLAD 3

### SCHOONSPRINGEN

Zo mooi mogelijk van een plank springen. De plank is 1 of 3 meter hoog. En als je heel goed bent, leer je springen van een springtoren die wel 10 meter hoog kan zijn. Een zweefduik, een salto en een schroef. Er zijn wel tachtig verschillende sprongen die je kunt leren. En dan moet je zo weinig mogelijk spetters maken als je in het water duikt of springt. Als je van turnen houdt, maar ook van water, dan is schoonspringen misschien wel jouw sport!



### WATERPOLO

Als je van zwemmen en balsporten houdt, is waterpolo iets voor jou. Je speelt in een team van zes spelers en een keeper. Het is dus net als voetbal en handbal een teamsport. Je speelt wedstrijden tegen een ander team. Je mag de bal maar met één hand spelen. Je mag je daarbij niet afzetten op de bodem. Je hebt dus een goede conditie nodig om tegelijk te zwemmen en de bal te vangen en te spelen.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---