

# 1. WIE KAN DIT BOEK GEBRUIKEN?

Het boek is in de eerste plaats geschreven voor iedereen die beroepsmatig of in verenigingsverband bezig is met recreatieve zwemsporten: zweminstructeurs, zwemleiders, sportleraren, duikinstructeurs en 3\* duikers die betrokken zijn bij snorkel- en duikopleidingen. Zij zijn gebaat met ALLE leergangen en met een overvloed aan speelse variatiemogelijkheden voor al die leergangen.

Maar ook enthousiaste particuliere zwemliefhouders vinden in het boek de juiste leergangen om zelf perfect te leren snorkelen of het te leren aan de eigen kinderen of kleinkinderen. In hun kleine doelgroep kunnen zij al volstaan met een kleine greep uit het grote arsenaal.

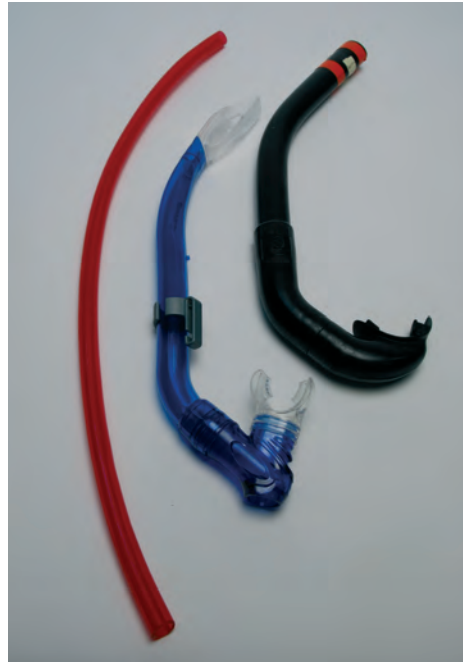
Iedere zwemdocent en particuliere zwemmer zal vroeg of laat de aantrekkelijke mogelijkheden ontdekken van het snorkelen in het zwembad. Daarvoor is in het boek een compleet leerstofpakket van snorkelen en snorkelduiken opgenomen, bestaande uit 45 leergangen, waaruit naar behoefte een doelgerichte keuze kan worden gemaakt. Elke leergang op zich omvat een suggestie die stapsgewijze leidt naar het bereiken van een tussendoel. Maar ook voor personen die het snorkelen al lang in hun opleidingspakket hebben opgenomen of zelfs het duiken met perslucht als hoofdmoot van verenigingsactiviteiten beoefenen, biedt het boek, behalve deze leergangen, nog drie hoofdstukken met een hoge praktische waarde. Liefst 600 speelse vormen zijn er in opgenomen. Systematisch gerangschikt, kort, duidelijk, genummerd en elk afzonderlijk begeleid met een tekeningetje. Allemaal uitvoerbaar in de comfortabele omgeving van het overdekte zwembad, thuis, in eigen land. Uitstekend te gebruiken om dezelfde duik- en snorkeltechnieken elke keer op een andere vorm kunnen trainen. Volop variatie. Ongekend leuk om te doen. In elke les kan gewerkt worden naar een gevoel van voldoening voor iedereen. Een gevoel dat na elke les smaakt naar meer. Voor de cursist, maar ook voor de docent.

Het is een unieke verzameling geworden van spelvormen onder water. Op internet is wereldwijd geen gelijksoortige uitgave te vinden, zeker niet van deze omvang.

Bij de formulering van die speelse vormen zijn wij uitgegaan van de didactisch/methodische kennis voor groepsinstructie die we in deze categorie aanwezig mogen veronderstellen. De speelse vormen zijn soms zeer beknopt omschreven en pretenderen uitsluitend ideeën aan te reiken. Het zijn een soort van 'startnotities'. Didactische werkvormen, methodieken, organisatorische en praktische aanwijzingen zijn daarom slechts in beperkte omvang opgenomen.

## DE SNORKEL

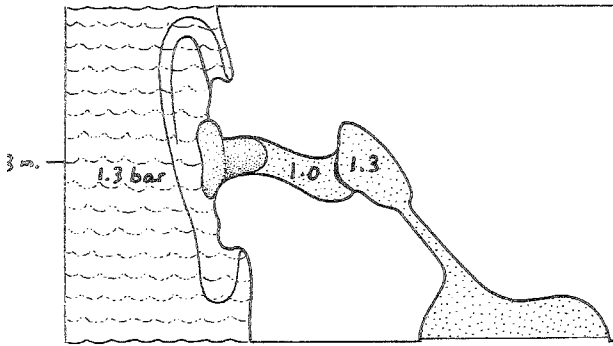
- is een open, niet afsluitbare buis van max. 35 cm in een vaste J-vorm.
- is wel of niet voorzien van een waterloosventiel, dat het leegblazen ervan vereenvoudigt. Is iets duurder, maar wel een stuk eenvoudiger in het gebruik. Voor kinderen een aanrader. Een geoefend snorkelaar valt het verschil echter nauwelijks op.
- heeft een doorsnede van 15 mm tot 18 mm voor kinderen, en voor volwassenen een doorsnede van 18 tot 25 mm.
- heeft een maximale waterinhoud van 150 ml.
- heeft een draaibaar mondstuk, dat een passende, dus comfortabele plaatsing in de mond mogelijk maakt. Bij sommige types kan het mondstuk zelfs 180 graden gedraaid worden. Handig bij enkele speelse oefenvormen.
- heeft een mondstuk voorzien van bijtnokken, die er voor zorgen dat de snorkel bij het leegblazen ervan niet uit de mond geblazen kan worden.
- is aan het topje voorzien van een fel gekleurd signaalbandje of 'golfbrekertje', waarmee de snorkelaar sneller opvalt in buitenwater.
- is met een zodanig uitgevoerd lusje aan de brilband te bevestigen, dat hij gemakkelijk is los te halen en weer te plaatsen. Dit is handig in verband met o.m. het leren leegblazen ervan en blaasspelletjes onder water.



*Diverse snorkels*



*Snorkel met 180 graden draaibaar mondstuk*



*Gevolg van 'verankerd' oordopje op 3 m: onderdruk in de gehoorgang, waardoor het trommelvlies naar buiten gedrukt wordt en kan scheuren*

## 4.6 SPECIALE OORDOPJES

Zowel in zwembaden als in bepaalde delen van buitenwater kan het water soms zodanig zijn vervuild, dat daarvoor gevoelige snorkelaars een ontsteking oplopen van de gehoorgang. Voor deze categorie zijn er twee modellen van oorbeschermers waarmee de kans op een dergelijke ontsteking aanzienlijk wordt verkleind. Zo is er een duikbril met twee oorkappen die een luchtdoorlatende verbinding hebben met de duikbril. Daarnaast is er de Vented Proplug, een pasklaar verkrijgbaar oordopje maar dan met een drukventiel, een minuscuul gaatje.

Beide versies verhinderen overvloedig binnendringend water in de gehoorgang. Gelijktijdig blijft het mogelijk om op de gebruikelijke wijze de oren te klaren en dus ook te duiken naar grotere diepten. Oordoppen die de gehoorgang volledig afsluiten hebben deze eigenschappen niet, maar de gebruikers daarvan, kunnen desondanks onbeperkt genieten van de wereld onder water. Als ze maar consequent blijven zwemmen aan de oppervlakte, is er niets aan de hand (par. 4.2)



*Oordopje met 'drukventiel'*

## 4.7 DE LANGE SNORKEL

In de praktijk hebben we nog nooit iemand zien experimenteren met bijvoorbeeld een stofzuigerslang. Toch worden er ooit vragen gesteld over de mogelijkheden van

## 5. BEGINNIVEAU

In feite kun je met het aanleren van snorkeltechnieken beginnen op elke leeftijd en op elk vaardigheidsniveau. Elk startniveau vereist een andere aanpak. Met een startprogramma voor de twee uiterste niveau's, gediplomeerde zwemmers en onervaren peuters, geven we hier een leidraad waarmee de docent of leek een bruikbaar handvat heeft bij het samenstellen van een stappenplan voor de eigen, afwijkende situatie. Uitgangspunt is altijd: stel eerst zo nauwkeurig mogelijk het zwemvaardigheidsniveau vast en maak pas dán een stappenplan.

### 5.1 PROFESSIONELE GROEPSOPLEIDINGEN

Als gestreefd wordt naar een snelle, succesvolle snorkelopleiding is niet zozeer de leeftijd maar veel meer de zwemvaardigheid bepalend voor het aantal lessen dat nodig is. Voor een werkbare situatie voor de groepsdocent is het wel prettig dat het groepsniveau redelijk gelijk ligt. Bovendien moet het werken naar een diploma leuk blijven. Een opleiding moet daarom veel variatie bieden en niet te lang duren. Reëel is 20 lessen. Cursisten die een stevige ondergrond hebben van zwemvaardigheidstechnieken zullen met het aanleren van snorkelen weinig moeite hebben. Temeer nog omdat het bereiken van dat zwemvaardigheidsniveau al de nodige tijd heeft gekost, waardoor de beginnende snorkelduiker ook fysiek een sterkere startpositie inneemt. Als meest ideale beginniveau voor de startende snorkelduiker hanteren wij daarom het eisenpakket van het zwemdiploma C zoals dat is geformuleerd door het Nationaal Platform Zwembaden. Een zwemmer die overtuigend aan dat eisenpakket voldoet, moet in staat zijn in 20 lessen het Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 1 in de wacht te slepen. De snorkelinstru­cteur weet dan dat zijn pupil met zwemdiploma C tenminste de volgende vaardigheden grondig beheerst:

- Hij kent de school- en rugslag perfect.
- Hij kan, gekleed, met een rol voorover te water gaan.
- Hij kan, gekleed en zonder moeite, onder een vlot doorzwemmen.
- Hij kan met een kopsprong te water gaan.
- Hij kan tenminste 9 meter onder water zwemmen met de ogen open.
- Hij kan een zuivere koprol maken tijdens het zwemmen van de schoolslag.
- Hij kan een perfecte hoekduik inzetten tot hij geheel onder water is.
- Hij kan tenminste 10 seconden blijven drijven met het gezicht onder water.
- Hij zwemt over een afstand van tenminste 15 meter een redelijke borstcrawl.
- Hij zwemt over een afstand van tenminste 15 meter een redelijke rugcrawl.

- Hij kan tenminste 30 seconden verticaal blijven drijven met alleen gebruik van armen.

## 5.2 TIPS VOOR OUDERS EN BEGELEIDERS VAN KINDEREN

Ouders en begeleiders die zelf redelijk goed kunnen zwemmen en watervrij zijn, kunnen met hun kind al op zeer jonge leeftijd beginnen met zinvolle, praktische voorbereidingen op het snorkelduiken. In de badkuip of, in de zomer in het opblaasbare kinderbad, is het opduiken van simpele voorwerpen met open ogen een leuke uitdaging.

Een bepaalde zwemvaardigheid is in deze beginsituatie niet nodig. In dit stadium denken we dan niet direct aan het gebruik van de snorkeluitrusting, maar eerst aan het watervrij maken in ondiep water. In deze situatie is geen sprake van specifieke snorkellessen, maar veel meer van ‘recreatief baden’ met aandacht voor ‘onder water gaan’. Het karakter van een kind speelt hier een alles bepalende rol. Een angstig kind vraagt een andere aanpak dan de ‘durfal’. Geduld bij de begeleider is een vereiste bij het aanreiken van elk detail. Het simpele kopje onder gaan, is bijvoorbeeld al een mijlpaal waar elk kind heel trots op is. Zeker als het dit presteert met de ogen open. Kinderen laten heel graag zien dat ze al iets van de bodem op kunnen rapen. Daar zijn allerlei alledaagse voorwerpen voor te gebruiken die de eigenschap hebben dat ze zinken. Als ze met dit opduiken zover zijn gekomen



*Knap! De juiste ring opgedoken!*

dat het lukt met de ogen open, dan kan begonnen worden met het leren omgaan met de duikbril.

En dat is het moment dat ook de ‘leken-opleider’ gebruik kan gaan maken van de leergangen in het volgende hoofdstuk. In het ligbad of het kinderbad nemen we alleen de leergangen voor het leren omgaan met de duikbril en de snorkel. Een prima bruikbare volgorde daarvoor is het onderstaande stappenplan:

- Stap 4: Duikbril klaar maken, plaatsen en gebruiken.
- Stap 7: Leegblazen van de snorkel.
- Stap 8: Plaatsen van de snorkel.
- Stap 9: Snorkelen, maar dan zonder zwemvliezen. Het gaat hier vooral om aan de oppervlakte rustig te leren ademen door de snorkel terwijl de duikbril onder water is. En het speeksel- en watervrij houden van de snorkel. Heel stimulerend is daarbij het opduiken van allerlei kleine voorwerpen als dobbelstenen, munten, kiezeltjes e.d. Als de pupil dit opduiken van dingetjes goed onder de knie heeft dan is de ‘badkuiperperiode’ voorbij. Voor het leren omgaan met de zwemvliezen is wat meer ruimte nodig. Als die gevonden is kan het stappenplan worden vervolgd met:
- Stap 1: Zwemvliezen aan en uit doen.
- Stap 2: Rugcrawl beenslag met zwemvliezen.
- Stap 3: Borstcrawl met zwemvliezen.
- Stap 9: Snorkelen met complete snorkeluitrusting.
- Stap 10: Hoekduiken en opstijgen.

Met deze technieken is een stevige basis gelegd waarop naar eigen keuze verder gebouwd kan worden. Uiteindelijk gaat die vaardigheid uitgroeien naar een niveau waarop ook de wereld onder water bereikbaar wordt in vele soorten buitenwateren. Een fabelachtige ontdekking!

LEREN SNORKELEN IS NIET MOEILIK. HET HELE GEHEIM IS:  
**BEGIN!**



*Gestreckte arm als buffer*

- De andere arm ligt ontspannen langs het lichaam.
- De ogen zijn ter oriëntatie gericht op een punt recht voor de zwemmer.
- De voeten worden gebracht in het verlengde van het been.
- De benen worden voldoende gespreid om te vermijden dat de zwemvliezen elkaar raken bij de op- en neergaande zwembeweging.
- Tijdens het zwemmen blijft de buik hoog in het water.
- De benen scharnieren in de heup, niet in de knieën.
- De benen bewegen ontspannen, maar vrijwel gestrekt, op en neer.
- De zwemvliezen blijven onder het wateroppervlak.

#### **Speelse oefenvormen:**

Nrs. 71 – 72 – 73 – 74 – 82 – 83

### **Stap 3. BORSTCRAWL MET ZWEMVLIEZEN**

#### **Uitgangsgedachten**

Bij de voortgezette kennismaking met de mogelijkheden van zwemvliezen maken we dankbaar gebruik van de vaardigheid in het zwemmen met de borstcrawl die de cursisten al hebben verworven. Ook hier is het bewegingspatroon al bekend en is het een sensatie om te ervaren dat de slag met zwemvliezen een ongeken- de snelheid mogelijk maakt.

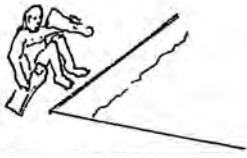

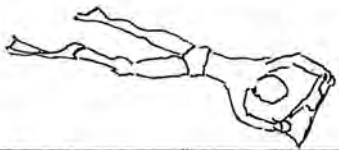
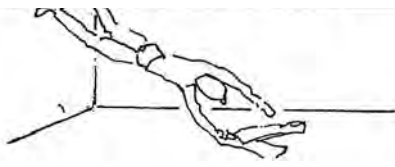
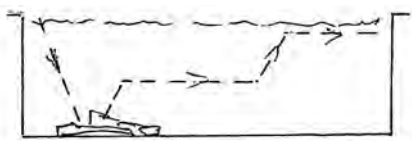
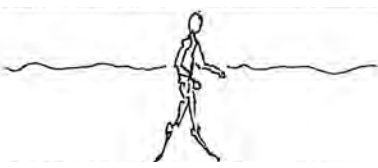
Echt nieuw is de slag niet voor de C-zwemmer. Enkele technische aanwijzingen moeten wel onder de aandacht worden gebracht.

## 7. SPEELSE VORMEN MET ALLEEN UITRUSTINGSSTUKKEN



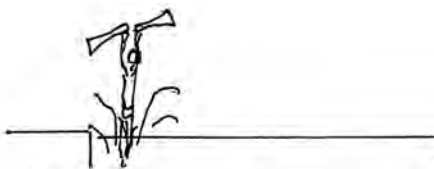


## 7.1 Oefenen met alleen zwemvliezen – Individueel

<p>Ind. Alle cursisten zitten op de rand met de zwemvliezen in de hand. Na het startsein zwemvliezen aan te water gaan, bepaalde afstand afleggen, zwemvliezen uit en weer op de kant zitten. Wie is als eerste klaar? Idem vanuit stand op de kant.</p>		<p>1</p>
<p>Ind. Beginsituatie als hiervoor, maar nu kiezen uit borst- of rugcrawl, dolfijnbeenslag op rug of buik, of complete vlinderslag.</p>		<p>2</p>
<p>Ind. Beginsituatie als hiervoor, maar nu 1 zwemvlies aandoen. De andere zwemvlies wordt tijdens het zwemmen dwars op de zwemrichting gehouden.</p> <p>Variatie: na 1 baan wisselen van zwembeen.</p>		<p>3</p>
<p>Ind. Staand aan de rand van het bad, beide zwemvliezen in het water gooien en wachten totdat ze op de bodem liggen. Na startsein te water gaan, zwemvliezen aandoen en bepaalde afstand zwemmen met bortsrawl.</p>		<p>4</p>
<p>Ind. Soortgelijke opdracht als hierboven, maar na het opduiken van de zwemvliezen en het aandoen ervan, wordt nog een stukje onder water gezwommen.</p>		<p>5</p>
<p>Ind. Flipperen. Alle cursisten zoeken een plaatsje in het diepe. De zwemvliezen zitten op hun plaats. Verticaal staand in het water proberen met snelle beenbewegingen zo hoog mogelijk uit het water te komen.</p>		<p>6</p>

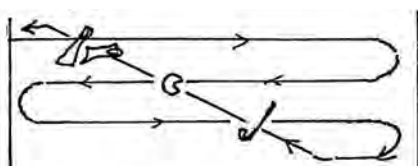
## 7.10 Snorkelen met handicaps – Individueel

230



Ind. Na een rol voorwaarts met de uitrusting in de hand wordt deze watertrappend aan gedaan. Moeilijker is het om met hoog gehouden armen rechtstandig te water te gaan en de uitrusting aan te doen onder water.

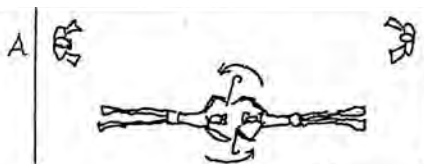
231



Ind. Tijdens het zwemmen van 100 m wordt elke 25 m een stuk van de uitrusting 'verloren', te beginnen met beide zwemvliezen. Op de laatste, 4e baan wordt alles weer opgedoken en geplaatst. Zwaarder is: opdracht uitsmeren over 8 banen, stuk voor stuk.

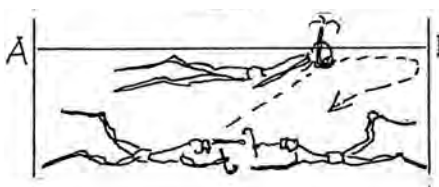
## 7.10 Snorkelen met handicaps – Tweetallen

232



2-t. A en B staan tegenover elkaar tegen de wand met de snorkel in de hand. Na de start snorkelen ze vier banen. Telkens wanneer ze elkaar passeren worden de snorkels uitgewisseld. Welke duo's houden dit vol met het gezicht zonder onderbreking onder water.

233



2-t. Zelfde opstelling als hiervoor. Snorkel zit nu gewoon achter de brilband. A en B starten tegelijk met een duik. Tijdens de onderwatertocht worden de snorkels verwijderd, bij het passeren uitgewisseld, geplaatst en aan de oppervlakte leeggeblazen.

234



2-t. Zelfde startpositie als hiervoor. A en B snorkelen nu op elkaar toe. Op 3 m van elkaar maken beiden een hoekduik. Op de bodem worden de snorkels uitgewisseld, geplaatst, aan de oppervlakte leeggeblazen zonder boven water te komen en teruggezwoomen.