

Beleidsfocus Innovatie

MultiSkillZ for Swim[®]

JAARVERSLAG 2020
ACTIES 2021

Inhoudsopgave

JAARVERSLAG 2020 ACTIES 2021.....	1
INLEIDING	3
LUIK A: MULTISKILLZ FOR SWIM®	3
ACHTERGROND: GESCHIEDENIS VAN HET KLASSIEKE ZWEMONDERRICHT IN VLAANDEREN	3
NOODZAAK AAN OEFENSTOF EN EEN GEBRUIKSVRIENDELIJK DIDACTISCH HULPMIDDEL	4
STATUS EN ACTIES 2021	5
LUIK B: E-PLATFORM LEREN ZWEMMEN.....	9
ACHTERGROND: LEREN ZWEMMEN IN BEWEGING	9
NOODZAAK AAN EEN KANT-EN-KLAAR, TOEGANKELIJK EN FOUTLOOS DIDACTISCH HULPMIDDEL	9
ONLINE E-PLATFORM: DE TOEKOMST VAN LEREN ZWEMMEN	10
STATUS EN ACTIES 2021	11
CONCLUSIES.....	13

Inleiding

De Vlaamse Zwemfederatie wenst zich te profileren als prioritaire partner in de organisatie van de zwemsport (Beleidsplan 2017-2020, VZF). Hiervoor dienen we onze marktpositie te versterken.

Met dit project, dat bestaat uit twee luiken, wensen we zowel onze clubs als alle zwemlesgevers in Vlaanderen enkele waardevolle hulpmiddelen aan te reiken. Deze laagdrempelige, innovatieve tools moeten bovendien garant staan voor een grotere sportparticipatie en de kwaliteitsvolle vertaling van onze (opleidings-)visie.

Luik A omvat de ontwikkeling van MultiSkillZ for Swim, een hulpmiddel in functie van de breedmotorische ontwikkeling van kinderen tot 8 jaar IN het water.

Luik B omvat de ontwikkeling van een E-platform Leren Zwemmen, een hulpmiddel om de bestaande oefenstof en leerlijnen Watergewenning, Leren overleven en Leren zwemmen dichterbij de lesgever te brengen.

Luik A: MultiSkillZ for Swim®

Achtergrond: geschiedenis van het klassieke zwemonderricht in Vlaanderen

Jaarlijks leren zo'n 70.000 (!) kinderen zwemmen. De overgrote meerderheid volgt nog steeds zwemles bij een privé-lesgever. Uit steekproeven blijkt dat ongeveer 15% van deze kinderen in een VZF-club terecht komt. Sport Vlaanderen en de Vlaamse Zwemfederatie sparen kosten noch moeite om via de opleidingen van de Vlaamse Trainersschool een zo kwaliteitsvol mogelijk zwemonderricht in alle geledingen (van Initiator tot Trainer A) te verzekeren. Zo noteerden we in 2017 ruim 250 nieuw-opgeleide Initiatoren Zwemmen (cijfers VTS, 2018) en een gemiddelde kwalificatiegraad van 53%, waarmee we ons gunstig rangschikken in de sporttakkenlijst. Toch is er nog heel wat werk aan de winkel.

Er zitten heel wat aanbieders van zwemonderricht (zie ook verder) letterlijk in ons 'vaarwater', met een rechtstreekse impact op de kwaliteit die aan de kant van het bad wordt geleverd (en zich nog te vaak uit in een onvoldoende watergewend, veilig en correct zwemmend kind). Vaak zien we dat deze aanbieders, en ook onze clubs, het 'leren zwemmen' nog te eng aanleren, met een te vroege (en snelle) specialisatie tot gevolg. Onze sport- en wedstrijdzwemmers vertonen hierdoor een gebrek aan lichaamsbesef, essentieel om de technische wenken te kunnen opvolgen. Hoewel het belang van een breedmotorische vorming al geruime tijd wordt uitgedragen door onze federatie (we verwijzen graag naar o.a. onze bijscholingen 'MultiMove in en rond het water', het vak 'Introductie tot MultiMove in het zwemmen' uit de Initiatoropleiding zwemmen van de VTS en enkele bijdragen rond dit topic op onze Swim Conferences), zien we in de zwembaden onvoldoende veranderen. Los van enkele inspirerende 'good practices' (zoals bijvoorbeeld Move United vzw met het Aquamove initiatief te Aalst, zie ook <https://www.olympic.org/news/-unitedby-the-olympic-values-lode-goossens>) slagen onze lesgevers er niet altijd in om de 'klassieke' technische leerlijnen en oefenstof in of naast het zwembad aan te vullen met (of te vervangen door) breedmotorische inhoud, die vaak ook een hoger 'fun-gehalte' met zich meebrengen. De focus dient hierbij op 'IN het water' te liggen, gezien het grote (en vaak onderschatte) verschil tussen bewegen op het droge en bewegen in een aquatische omgeving. De motorische transfer van de 'moves' en 'skills' is immers geen evidentie. Het ontbreekt vele lesgevers momenteel aan oefenstof én het nodige inzicht om deze te integreren in hun lessen.

Noodzaak aan oefenstof en een gebruiksvriendelijk didactisch hulpmiddel

Er is een behoefte aan specifieke oefenstof (met toepassing IN het water) in functie van een breedmotorische ontwikkeling aan de basis (3 à 4 tot 8 jaar). Zowel de oefenstof als het hulpmiddel moeten voldoende toegankelijk en aantrekkelijk zijn voor de 'basis' lesgever in en buiten onze clubs. Een tool als MultiSkillZ for Swim biedt niet louter nieuwe oefenstof aan, maar ook een platform om volledige zwemlessen vorm te geven en samen te stellen. Of een deel ervan, indien de lesgever ervoor zou kiezen om het te combineren met het 'klassieke' lesgedeelte. De MultiSkillZ for Swim oefenstof kan dan bijvoorbeeld gebruikt worden als opwarming of 'speels' intermezzo. In een ideale situatie wordt de oefenstof volledig geïntegreerd in de les, samen met de oefenstof uit de (technische) leerlijn. We verwijzen hierbij naar Luik B van het project, waarin we pleiten voor de ontwikkeling van videoclips (= het verfilmen van de beschikbare oefenstof uit de publicatie Leren Zwemmen) voor gebruik op een bestaand E-platform.

MultiSkillZ for Swim voorziet in progressieve oefenstof, gericht op een praktijksituatie met kleine groepjes kinderen (6 kinderen per lesgever). De video's (tot 32 clips met telkens vier variante oefenvormen) bevatten concrete leersituaties aangepast aan het vaardigheidsniveau van de kinderen en geënt op de leerlijnen van de VZF. De oefenstof behandelt verschillende vaardigheidsniveaus met het oog op het bevorderen van de algemene motoriek. De oefenstof wordt van 'tags' voorzien, zodat de lesgever gericht kan zoeken op doelstelling, koppeling met MultiMove, MultiSkillZ vaardigheden etc.

Status en acties 2021

Doelstelling MultiSkillz for Swim: voorontwerp 1 januari 2020 / lancering zomer 2020

Deze doelstelling werd gerealiseerd en dit luik kon volledig gefinaliseerd worden. Eind 2020 werd alle oefenstof (= of 33 videoclips met telkens 4 varianten), na een intensief revisieproces en de noodzakelijke bijkomende ontwikkeling van beeldnotities en situatieschetsen (zie ook verder), opgeleverd door Coach2Competence.

Figuur 3 geeft een impressie van de online applicatie. Een demo van de definitieve versie kan bekeken worden via https://www.dropbox.com/s/ryq8w1xi6k7joz/Demo_MultiSkillZforSwim_31dec2020.mov?dl=0.

Deze definitieve versie zal, samen met het (extra) door Zwemfed ontwikkelde didactisch materiaal (i.e. situatieschetsen/beknopte handleiding om de praktijksituaties aanvullend toe te lichten, zie Figuren 2a en 2b), in de loop van het voorjaar van 2021 (o.a. op de AV van 27/03) worden voorgesteld en uitgerold. Tegelijkertijd zullen ook banners (roll-ups en digitale banners) alsook enkele promotievideo's (incl. teasers) ontwikkeld en gebruikt worden om het product bij een breder publiek bekend te maken.

Het werken met (en implementeren van) MultiSkillz for Swim® werd in 2020 reeds opgenomen in ons bijscholingsaanbod voor clubs (zie *Figuur 1*). Omwille van de praktisch aard van deze bijscholing en de restrictieve maatregelen ter preventie van COVID-19 werden tot op heden geen MultiSkillz for Swim bijscholingen definitief vastgelegd, hoewel we wel reeds verschillende aanvragen ontvingen.

MultiSkillz for Swim

Deze workshop richt zich tot lesgevers van kinderen tussen 5 en 10 jaar alsook tot zwemschoolverantwoordelijken. MultiSkillz for Swim is een unieke methode die kinderen de kans geeft om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen in het water, zonder dat ze dit als een les of training beschouwen. Het is een vernieuwende manier van leren bewegen met oog voor de totaalontwikkeling van kinderen met een hoog fungehalte, die in de bestaande zwemschool kan worden geïntegreerd.

Figuur 1: MultiSkillz for Swim als bijscholingsonderwerp voor VZF-clubs (bron: <https://www.zwemfed.be/ik-wil-bijlerenbijscholen>)

GLIJDEN & EVENWICHT (G&E)

5-6 STROOMLIJNEN

WATERKOEKOEK

MATERIAAL
grote mat - 2 balletjes (geel/rood) - 2 ringen - 2 drijvende hoepels (geel/rood) - emmer

3.0 Gele en rode hoepel

3.1 Gele en rode hoepel

3.2 Gele en rode hoepel

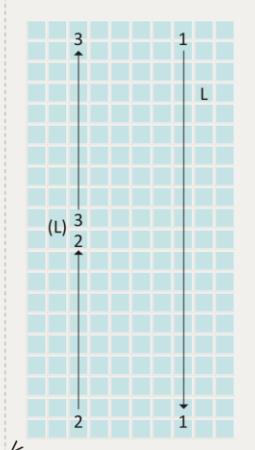
3.3 Gele en rode hoepel

1.0 Emmer

1.1 Emmer

1.2 Emmer

1.3 Emmer



2.0 Ringen, geel en rood balletje

2.1 Ringen, geel en rood balletje

2.2 Ringen, geel en rood balletje

2.3 Ringen, geel en rood balletje

Overzicht van de oefenstof/acties PER POST, voor elke variant

POST 1

0. Emmer omdraaien, met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven hoofd in het water.

1. Idem
2. Emmer omdraaien, met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd vorderen met stuwung benen, hoofd in het water.
3. Idem

POST 2

0. Hand in ring plaatsen (beurt afwachten), met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven tot aan de leerling met de balletjes, balletjes overnemen en kleur kiezen voor volgende leerling.

1. Bal vangen, met bal in de handen met beide voeten afstoten tegen de muur, gestroomlijnd doorglijden, hoofd in het water tot aan 2e balletje.
2. Met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven, hoofd in het water, door de benen glijden van wachtende leerling.
3. Met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven tot aan de grote mat. Balletje vastnemen, afstoten met beide voeten en onder de grote mat doorglijden, balletje teruggooien.

POST 3

0. Met beide voeten van de bodem afstoten, gestroomlijnd onder water doorglijden, boven water komen in de hoepel (kleur bepaald door leerling post 2) = koekeek.

1. 1 bal doorgooien naar wachtende leerling post 2, kleur die werd gegooid bepaalt kleur hoepel. Afstoten met beide voeten, gestroomlijnd doorglijden tot onder hoepel, als een pijl rechtop door de hoepel afstoten op de bodem = koekeek.
2. Bal vangen en teruggooien (kleur hoepel). Met benen gespreid op de bodem tot leerling post 2 door de benen glijd, omdraaien en met beide voeten afstoten van de bodem. Langs boven door de hoepel (kleur bal) duiken/glijden.
3. Met beide voeten afstoten van de bodem, gestroomlijnd doorglijden tot onder de hoepel, afstoten en dollijnen over hoepelrand heen = koekeek.

Overzicht van de oefenstof/acties PER VARIANT, voor elke post

VARIANT 0

- 0.1 Emmer omdraaien, met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven hoofd in het water.
- 0.2 Hand in ring plaatsen (beurt afwachten), met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven tot aan de leerling met de balletjes, balletjes overnemen en kleur kiezen voor volgende leerling.
- 0.3 Met beide voeten van de bodem afstoten, gestroomlijnd onder water doorglijden, boven water komen in de hoepel (kleur bepaald door leerling post 2).

VARIANT 1

- 1.1 Emmer omdraaien, met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven hoofd in het water.
- 1.2 Hand in ring plaatsen (beurt afwachten), met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven tot aan de leerling met de balletjes, balletjes overnemen en kleur kiezen voor volgende leerling.
- 1.3 1 bal doorgooien naar wachtende leerling post 2, kleur die werd gegooid bepaald kleur hoepel. Afstoten met beide voeten, gestroomlijnd doorglijden tot onder hoepel, als een pijl rechtop door de hoepel afstoten op de bodem.

VARIANT 2

- 2.1 Emmer omdraaien, met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd vorderen met stuwung benen, hoofd in het water.
- 2.2 Met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven, hoofd in het water, door de benen glijden van wachtende leerling.
- 2.3 Bal vangen en teruggooien (kleur hoepel). Met benen gespreid op de bodem tot leerling post 2 door de benen glijd, omdraaien en met beide voeten afstoten van de bodem. Langs boven door de hoepel (kleur bal) duiken/glijden.

VARIANT 3

- 3.1 Emmer omdraaien, met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd vorderen met stuwung benen, hoofd in het water.
- 3.2 Met beide voeten afstoten van de muur, gestroomlijnd uitdrijven tot aan de grote mat. Balletje vastnemen, afstoten met beide voeten en onder de grote mat doorglijden, balletje teruggooien.
- 3.3 Met beide voeten afstoten van de bodem, gestroomlijnd doorglijden tot onder de hoepel, afstoten en dollijnen over hoepelrand heen.

LEGENDE
V = camera (standaart/richting)
Cijfers (1, 2, ...) = posten (stations en/of wachtplaats)
L = leerkracht












Figuren 2a en 2b: Aanvullende situatieschetsen, ontwikkeld door Zwemfed (augustus 2020)

Swim Root SkillZ Foot Tennis Basket Hockey Gym












Swim NEW

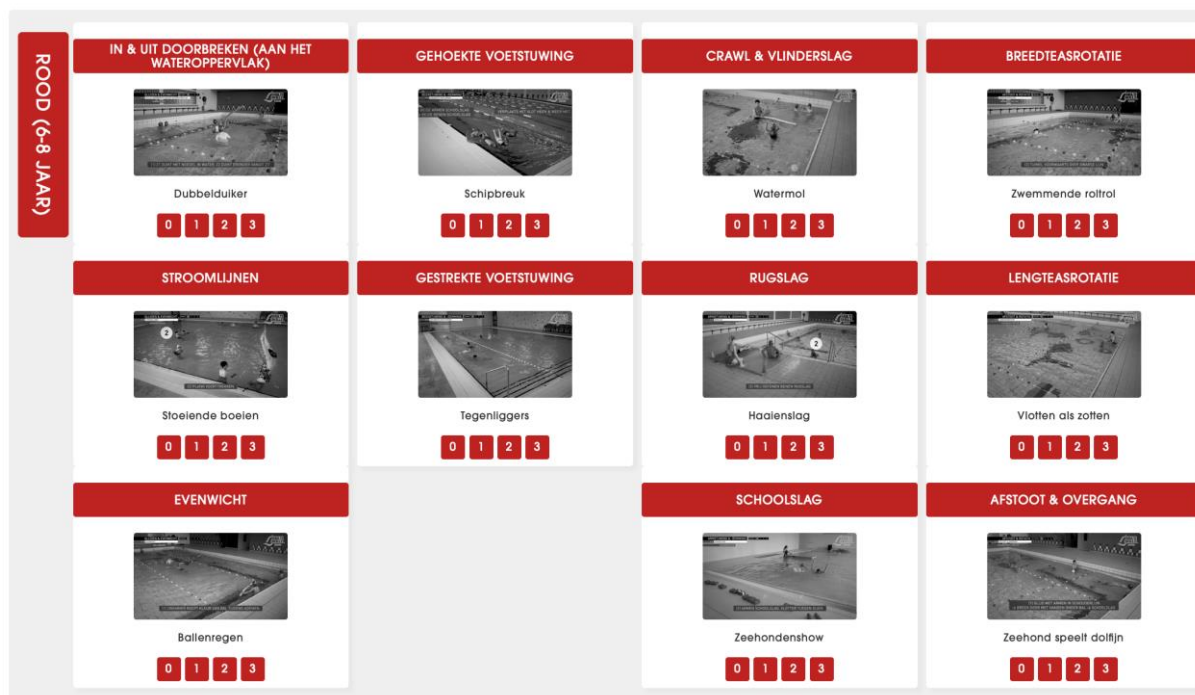
Glijden & Evenwicht Beenstuwung & -remming Armstuwung & -remming Afstoot & Rotatie

BLAUW (5-6 JAAR)

IN & UIT DOORBREKEN (AAN HET WATEROPPERVLAK)  Piratenduil 0 1 2 3	GEHOEKTE VOETSTUWING  Eendentrap 0 1 2 3	CRAWL & VLINDERSLAG  Vlinders op het water 0 1 2 3	BREEDTEASROTATIE  Bollen & grollen 0 1 2 3
STROOMLIJNEN  Waterkoeke 0 1 2 3	GESTREKTE VOETSTUWING  Doljntipper 0 1 2 3	RUGSLAG  Zeepaardjes 0 1 2 3	LENGTEASROTATIE  Kippenkraam 0 1 2 3
EVENWICHT  Watermolen 0 1 2 3		SCHOOLSLAG  Pijl in stijl 0 1 2 3	AFSTOOT & OVERGANG  Waterkanon 0 1 2 3

ORANJE (8-10 JAAR)

IN & UIT DOORBREKEN (AAN HET WATEROPPERVLAK)  Mijnvegrace 0 1 2 3	GEHOEKTE VOETSTUWING  Eendenkermis 0 1 2 3	CRAWL & VLINDERSLAG  Balboelen 0 1 2 3	BREEDTEASROTATIE  Waternuimaar 0 1 2 3
STROOMLIJNEN  Ringduiker 0 1 2 3	GESTREKTE VOETSTUWING  Eendenrace 0 1 2 3	RUGSLAG  Rugzak 0 1 2 3	LENGTEASROTATIE  Drijvende tak 0 1 2 3
EVENWICHT  Balvlotter 0 1 2 3		SCHOOLSLAG  Sla je slag 0 1 2 3	AFSTOOT & OVERGANG  Tarpedo Topper 0 1 2 3



Figuur 3: screenshot definitieve online versie MultiSkillZ for Swim® (december 2020)

Luik B: E-platform Leren Zwemmen

Achtergrond: leren zwemmen in beweging

Het 'leren zwemmen' op het veld –of beter: in de zwembaden- is organisatorisch erg versnipperd. Onder de aanbieders van zwemles bevinden zich de (moeilijk te bereiken en kwantificeren) privé lesgevers, sportdiensten van steden en gemeenten, sportclubs (van zowel de uni- als de multisportfederaties), PPS-zwembaden en uiteraard de scholen van de drie onderwijsnetten.

De laatste jaren kwam het 'leren zwemmen' verschillende keren in de media. Zo maakte Baan 4 (een privé initiatief) eind 2014 haar nieuwe 'leerlijn zwemmen' bekend, die vooral door de onderwijssector gesmaakt werd: de focus werd verlegd van de historische schoolslag als gedoodverfde beginslag naar 'waterveiligheid' en een gemeenschappelijk na te streven 'inclusiepunt', een waterveiligheidstest. Heden primeert het 'veilig zwemmen' op het zwemmen in een onvolmaakte zwemslag. In de clubs, waar men reeds voldoende investeerde in een degelijke basisopleiding alvorens een (volmaakte) zwemslag aan te leren, bleek de nieuwe aanpak minder zoden aan de dijk te brengen. Onze lesgevers stelden zich ten onrechte de vraag of er voor het 'waterveilig' maken van een kind voortaan bijkomende of 'speciale' oefenstof noodzakelijk was. Dit was niet het geval, waardoor het al dan niet volgen van de nieuwe visie zich vertaalde in een strategisch-organisatorische keuze.

In 2015 leidden de nieuwe leerlijn en het structurele overleg tussen het ISB en tal van andere partners (waaronder de onderwijsnetten, SVS/MOEV, Baan Vier, RedFed, WASA en uiteraard de zwemfed) tot een nieuwe zwembrevettenlijn. In datzelfde jaar werd ook de geremedieerde Initiatoropleiding Zwemmen van de Vlaamse Trainersschool gefinaliseerd. Nagenoeg alle brevetten werden door de VZF gereviseerd en -indien noodzakelijk- bijgestuurd (lees: afgestemd op de vernieuwde Initiatoropleiding). Bovendien werden de afstands-brevetten voorzien van (technische) 'normen' waaraan de zwemslagen dienen te voldoen. Een volgende stap richting correcter, en per definitie dus ook veiliger, zwemmen.

In 2016 stond de Antwerpse Zwemschool (Sporting A & VZF) in de startblokken, een unieke zwemschool (zowel qua organisatie als methodologie), gerund door de VZF, die inmiddels wekelijks meer dan 1000 kinderen ontvangt. De gehanteerde werkwijze door de meer dan 30 lesgevers is deze van de Initiatoropleiding, gekoppeld aan de ISB-brevettenlijn. Deze beproefde methodiek werd zeer recent vertaald in de publicatie 'Leren Zwemmen – Praktische leidraad' (VZF, 2018). De publicatie maakt sinds 2019 integraal deel uit van het cursusmateriaal van de Initiator Zwemmen opleiding (Sport Vlaanderen).

Met de huidige uitgewerkte leerlijn (van watergewenning tot de genormeerde zwemslagen), gebundeld in een aantrekkelijke publicatie, ontwikkelde de VZF dus een product dat conceptueel niet enkel breed gedragen is, maar ook bewezen effectief is op een aanzienlijke schaal. De VZF hoopt met dit product, samen met het uitdragen van de brevettenlijn, het zwemonderricht in Vlaanderen niet enkel te inspireren, maar vooral ook te homogeniseren. De voorgestelde leerlijn is niet de enige, maar wel een erg effectieve wanneer het doel een combinatie van veilig en genormeerd zwemmen is.

Noodzaak aan een kant-en-klaar, toegankelijk en foutloos didactisch hulpmiddel

Bovenvermelde evoluties en vernieuwingen leidden tot een grote behoefte aan didactische hulpmiddelen en dit bij alle lesgevers zwemmen in Vlaanderen, ongeacht hun signatuur. De vrije verkoop van 'eigen' (VTS/VZF) producten zoals de DVD's 'Technische leerlijn watergewenning' (ISBN 978-90-72833-204) en de 'Leerlijnen

gestructureerde zwemstijlen' (ISBN 90-72833-112, VTS publicatiefonds & VZF, 2014) kende een explosieve groei in 2014 en de daaropvolgende jaren. Deze hulpmiddelen werden vooral in de clubs gepromoot en op occasionele beurzen, bijscholingsinitiatieven of congressen en niet bij het 'grote publiek' (lees: alle actieve lesgevers zwemmen in Vlaanderen). Met 'Leren Zwemmen' mikt de VZF op een doelgroep die de eigen leden en clubs ruim overstijgt. Hierdoor is er een reële kans dat de gebruikers niet enkel onvoldoende didactische ervaring hebben -een vereiste voor een correct gebruik van de leidraad- maar mogelijks ook een te beperkte theoretische bagage. De beschikbaarheid van kant-en-klare oefenstof wordt in deze situatie cruciaal.

Online E-platform: de toekomst van Leren Zwemmen

Boven op de cursustekst Initiator Zwemmen en de Leidraad is er nood aan videoclips die aan de kant van het bad raadpleegbaar zijn. Een digitale toepassing dus, à la minute beschikbaar op een smartphone of tablet, die de oefenstof helder, foutloos en ondubbelzinnig in beeld brengt. Hierin schuilt ook meteen de innovatieve waarde van het project. Met één klik moet de lesgever alle oefenstof kunnen visualiseren, zowel tijdens de lesvoorbereiding thuis als tijdens de les zélf. De beschikbaarheid aan een databank met videoclips/oefenstof, gekoppeld aan een online elektronische omgeving (of E-platform), biedt tal van bijkomende mogelijkheden. Wanneer een aantal clips (oefeningen) in een logische volgorde worden verzameld, ontstaat een 'playlist' of sequentie van clips/oefenstof van de volledige te geven les. Op deze manier kunnen zowel 'standaard' lessen gemaakt en bekeken worden (identiek aan deze in de Leidraad) als lessen op maat van de heterogene didactische bouwstenen (doelgroep, infrastructuur, doelstelling etc). We zien het E- platform dan ook als de perfecte aanvulling op de recente Leidraad, mogelijks zelfs een toekomstige opvolger ervan voor wie volledig digitaal wenst te werken.

Niet onbelangrijk is het gegeven dat de VZF en Sport Vlaanderen in het verleden reeds investeerde in een performant en gebruiksvriendelijk E-platform. 'Skill-Up' (<https://www.skill-up.com/nl>) is een uniek digitaal softwarepakket waarmee trainers en begeleiders van kinderen en jongeren hun eigen fysieke programma's kunnen samenstellen. Het sluit gedeeltelijk aan bij de Instructeur B doelgroep (9j. en ouder) en nog meer bij de vorming van sport- en wedstrijdschwimmers (Trainer B, +12j.). Het Skill-Up platform kan mits de nodige aanpassingen fungeren als omgeving voor bovenstaand voorstel. Dit heeft uiteraard een aanzienlijke (positieve) impact op het kostenplaatje van Luik A + Luik B.

Status en acties 2021

Doelstelling: E-platform Leren Zwemmen online tegen 1 januari 2021

In de zomer van 2020 werd alle oefenstof verfilmd, verspreid over meerdere opnamedagen (zie ook eerdere jaarverslagen). Dit resulteerde in ruim 400 clips van bijna 300 oefeningen en meer dan 100 onderwaterbeelden en close-ups. Hiermee werd de vooropgestelde unieke databank met professionele videobeelden 'Leren Zwemmen' succesvol aangelegd.

Op de *VTS Dag van de Trainer* werden enkele clips in primeur getoond (workshop 107: Digitalisering en verfilming van de leidraad "Leren Zwemmen", een innovatief project van de Vlaamse Zwemfederatie). De presentatie is beschikbaar via de website van de VTS DvdT:

<https://www.sport.vlaanderen/media/16100/ws107-digitalisering-en-verfilming-van-de-leidraad-leren-zwemmen-een-innovatief-project-van-de-vlaamse-zwemfederatie.pdf>.

In afwachting van de publicatie Leren Zwemmen 2.0 en integratie in de VTS opleidingen Zwemmen (alsook de nieuwe e-learning omgeving *VTS Connect*) werden de clips voorzien van tags en een unieke nummering, zodat ze vlot aan de herwerkte lesfiches/-voorbereidingen kunnen worden gekoppeld van zodra deze beschikbaar zijn in hun definitieve vorm (zowel digitaal als drukversie).

De laatste fase van het project (= de integratie van de video in de wenselijke digitale omgeving) liep beperkt vertraging op omwille van de noodzakelijke voorafgaandelijke herwerking van de publicatie 'Leren Zwemmen 2.0' (voorjaar 2021), de keuze voor een nieuwe Zwemfed huisstijl en website (december 2020), de 'hangende' ontwikkeling van meerdere digitale platformen (voorjaar 2021, zie verder) alsook -in beperkte mate- COVID-19. Tegen de zomer van 2021 zou de verfilmde oefenstof online beschikbaar moeten zijn, en dit via één (of meer) van onderstaande opties;

- Via een publieke website, afgeleid van het bestaande platform Skill-Up, een Zwemfed product.
- Via *VTS Connect*, de gloednieuwe digitale leeromgeving van de VTS (wordt uitgerold begin 2021).
- Via de 'My Zwemfed' zone op Zwemfed.be.

Daarnaast zal de oefenstof ook volledig geïntegreerd worden in de VTS opleiding Initiator Zwemmen (alsook deels Instructeur B Zwemmen) vanaf september 2021.



Foto 1: Sfeerbeeld verfilmen Leren Zwemmen (augustus 2020)

Leren Zwemmen: Praktische leidraad (VZF, 2018)



Demo-video via https://www.dropbox.com/s/otigc9h28evj3dv/Issuu_demo_def.mov?dl=0

'10

Aquatisch
ademhalen
Hoofd volledig
onderdompelen

1. Vanuit stand onder water gaan en
een plankje met het hoofd omhoog
duwen.



'4

Beenbeweging
schoolslag

Beenbeweging schoolslag in
elleboogsteun op de zwembadrand.



'10

Dynamisch
drijven
Beenbeweging
rugslag
Armbeweging
rugslag

Dubbelzijdige (afwisselende)
armbeweging rugslag vanuit afstoot
met de armen aangesloten.



'10

Dynamisch
drijven
Beenbeweging
crawl
Armbeweging
crawl
Aquatisch
ademhalen

Dubbelzijdige (afwisselende)
armbeweging crawl vanuit afstoot in
pijlvorm. Zijwaarts ademhalen.



Tabel 1: Voor elke 'Leren Zwemmen' oefeningen een hoogkwalitatieve videoclip (december 2020)

Conclusies

De realisatie van dit innovatief en uniek project (2019-2020) draagt bij tot kwaliteitsvoller zwemonderricht in Vlaanderen, waarbij het belang van een breedmotorische en leuke aanpak centraal staat. Daarnaast werd een unieke videodatabank aangelegd die onze leerlijnen en (opleidings-)visie kwaliteitsvol in beeld brengt en tal van (kandidaat-)lesgevers zal inspireren, zowel binnen als buiten onze clubwerking.