

# Stappenplan voor het maken van een spreekbeurt of werkstuk voor groep 5 en 6

**Tip: Begin op tijd.**

## Stap 1 Kies een onderwerp

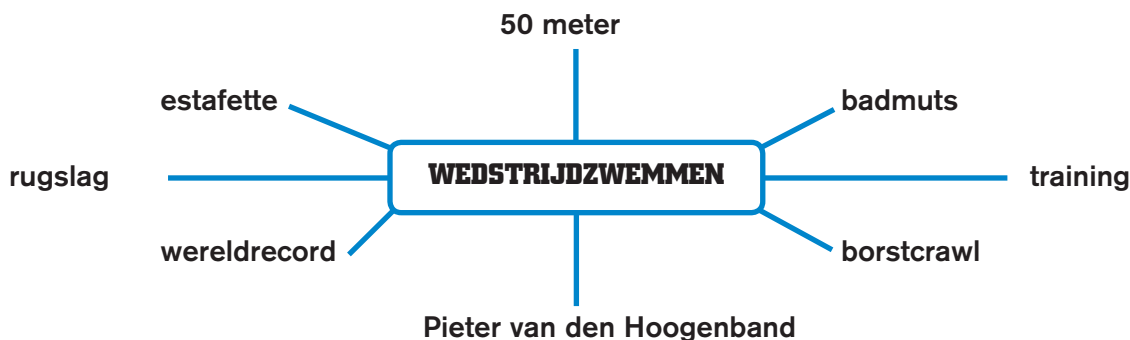
Probeer in één woord op te schrijven waar jouw spreekbeurt/werkstuk over gaat.

Voorbeelden:

- Diplomazwemmen
- Jouw zwemvereniging
- De Nationale Zwem4daagse
- Wedstrijdzwemmen
- Synchroonzwemmen
- Waterpolo
- Schoonspringen
- Het zwembad
- Een bekende zwemmer, bijvoorbeeld Pieter van den Hoogenband
- Zwemsport en handicap

## Stap 2 Bedenk wat je al weet

Maak een woordspin over jouw onderwerp. Schrijf in het midden van een vel papier het onderwerp. Daaromheen schrijf je allemaal woorden die te maken hebben met jouw onderwerp.



## Stap 3 Bedenk wat je wilt vertellen

Verzin vragen over jouw onderwerp. Schrijf de vragen ook op in het woordveld. Hieronder staan enkele voorbeeldvragen.

### Diplomazwemmen

- Welke diploma's zijn er?
- Wat moet je kunnen om een diploma te halen?
- Kun je in elk zwembad een diploma halen?

### Jouw zwemvereniging

- Welke zwemsporten kun je bij jouw zwemvereniging doen?
- Wat is de geschiedenis van de zwemvereniging?
- Heeft de zwemvereniging een clubblad? Zo ja, hoe heet het clubblad? Wat staat er in het clubblad?

## Zwem4daagse

- Wat is de zwem4daagse?
- Waarom organiseren zwembaden de zwem4daagse?
- Wat is de geschiedenis van de zwem4daagse?

## Wedstrijdzwemmen

- Wat doe je op een training?
- Wat is de snelste zwemslag?
- Welke bekende Nederlandse zwemmers zijn er?

## Synchroonzwemmen

- Is synchroonzwemmen altijd met muziek?
- Waarom hebben synchroonzwemmers een neusklem op?
- Doe je synchroonzwemmen alleen of in een team?

## Waterpolo

- Mag je de bal met twee handen vangen?
- Met hoeveel spelers speel je een wedstrijd?

## Schoonspringen

- Hoe hoog is de duikplank?
- Waar let de jury op?

## Het zwembad

- Waarom zit er chloor in het zwembad?
- Wie werken er in een zwembad?
- Hoe word je badmeester?

## Een bekende zwemmer, bijvoorbeeld Pieter van den Hoogenband

- Hoeveel traint hij?
- Hoe oud was hij toen hij begon met zwemmen?

## Zwemsport en handicap

- Kunnen gehandicapten meedoen aan 'gewone' wedstrijden?
- Zijn er voor gehandicapten ook Olympische Spelen?

# Stap **4** Maak hoofdstukken

- Bekijk je woordveld.
- Streep onderwerpen en vragen die je niet in je werkstuk/spreekbeurt wilt bespreken door.
- De woorden en vragen die overblijven komen in je werkstuk/spreekbeurt.
- Geef woorden en vragen die bij elkaar horen dezelfde kleur. Nu heb je je verschillende hoofdstukken.
- Bedenk titels voor jouw hoofdstukken.
- Zet jouw hoofdstukken in de goede volgorde.

### Voorbeeld Waterpolo

Inleiding

Hoofdstuk 1: De geschiedenis van het waterpolo

Hoofdstuk 2: De spelregels

Hoofdstuk 3: De materialen

Hoofdstuk 4: Een wedstrijd

Afsluiting

## Stap 5 Zoek informatie

Hoe kom je aan goede informatie?

- bekijk de informatiekaarten op deze site;
- je kunt met mensen gaan praten. Misschien ken je iemand die op waterpolo zit of in het zwembad werkt. Schrijf de vragen die je wilt stellen op;
- zoek in de bibliotheek;
- zoek op het internet.

Goede sites zijn bijvoorbeeld:

**Algemeen:** De site waar je dit stappenplan hebt gevonden: [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl).  
Kijk bij wedstrijdssport en dan bij de sport van je keuze.

**Diplomazwemmen:** [www.npz-nrz.nl](http://www.npz-nrz.nl)

Op de site staat onder andere wat je allemaal moet kunnen voor de verschillende diploma's.

**Zwem4daagse:** [www.zwem4daagse.nl](http://www.zwem4daagse.nl)

**Synchroonzwemmen:** <http://nl.wikipedia.org/wiki/Synchroonzwemmen> en [www.nationaalduet.nl](http://www.nationaalduet.nl)

**Waterpolo:** [www.minipolo.nl](http://www.minipolo.nl) en [www.waterpolo.nl](http://www.waterpolo.nl)

**Schoonspringen:** <http://nl.wikipedia.org/wiki/Schoonspringen>

**Wedstrijdzwemmen:** [www.swimkick.nl](http://www.swimkick.nl)

Dit is de speciale jeugdsite voor de wedstrijdzwemmers van de KNZB. Op deze site vind je heel veel nuttige informatie. Er wordt onder andere duidelijk uitgelegd wat de bijzonderheden zijn van de verschillende slagen.

## Stap 6 Schrijf de informatie op

### Werkstuk

Schrijf voor elk hoofdstuk de informatie op. Vergeet niet op te schrijven waar je de informatie hebt gevonden.

### Spreekbeurt

Maak een spiekbrief met daarop in losse woorden de tekst van jouw spreekbeurt.  
Maak eventueel een PowerPoint-presentatie.

**Tip: Schrijf groot.**

## Stap 7 Verzamel materialen

### Werkstuk

Zoek plaatjes en foto's die je tekst duidelijker maken. Je kunt ook zelf tekeningen maken. Plak de afbeeldingen op de juiste plek. Lees je werkstuk nog een keer helemaal door. Is alles duidelijk? Staat de informatie op de juiste plek?

- ➔ Nee: pas de tekst aan.
- ➔ Ja: je werkstuk is klaar!!

### Spreekbeurt

Zoek materialen die je kunt laten zien.

Ideeën

**Diplomazwemmen:** je eigen diploma, een diplomategeltje, videofragment van afzwemmen

**Jouw zwemvereniging:** een clubblad, speciale clubkleding

**Zwem4daagse:** medaille, krantenbericht over de zwem4daagse, videofragment van de zwem4daagse

**Wedstrijdzwemmen:** zwembroek of badpak, zwembril, badmuts, zwemflippers, plankje, videofragment van een wedstrijd of training

**Synchroonzwemmen:** badpak, neusklem/tomneus, je kunt een stukje muziek laten horen, videofragment van een wedstrijd of training

**Waterpolo:** zwembroek, badpak, bal, fluitje, cap, videofragment van een wedstrijd of training

**Schoonspringen:** zwembroek, badpak, videofragment van een wedstrijd of training, zeempje om je af te drogen.

**Het zwembad:** videofragment van een dag in het zwembad, folder van het zwembad.

**Een bekende zwemmer bijvoorbeeld Pieter van den Hoogenband:** videofragment van een gewonnen wedstrijd of interview na een wedstrijd, krantenberichten.

## Stap 8 Oefen hardop

Oefen eerst een keer hardop voor jezelf. Ga dan voor de spiegel staan en oefen nogmaals hardop. Vraag daarna je vader, moeder, broer, zus of vriend om naar jouw spreekbeurt te luisteren.

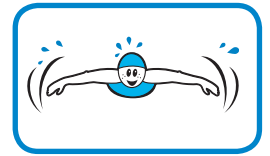
**Tip: Oefen ook een keer met een stopwatch. Dan weet je hoelang je spreekbeurt duurt.**

## Stap 9 Houd de spreekbeurt

Leg je spullen klaar en houd de spreekbeurt.

**Tip: Neem rustig de tijd om dingen te laten zien.**

# Wedstrijdzwemmen



## Geschiedenis

Er wordt al vele duizenden jaren gezwommen. De oudste tekeningen van het zwemmen die wij kennen zijn al 6000 jaar oud. In Japan werden al 100 jaar voor Christus wedstrijden gehouden. In Europa werd het eerste zwembad in 1828 in Engeland gebouwd. De eerste officiële competities werden in 1846 in Australië gezwommen. Nederland kreeg de eerste onoverdekte zwemschool voor burgers in 1846. In 1883 kreeg Den Haag het eerste overdekte zwembad van Nederland. Wedstrijdzwemmen staat vanaf de eerste Olympische Spelen in 1896 op het programma. Nederlandse zwemmers hebben in al die jaren heel veel Olympische medailles veroverd. Zwemmen is voor Nederland de meest succesvolle sport bij de zomerspelen.

## Spelregels

Bij een wedstrijd starten meerdere zwemmers tegelijk allemaal in hun eigen baan. Ze weten van tevoren welke afstand ze moeten zwemmen en welke slag(en) ze mogen gebruiken. Speciale klokken houden precies bij wie er het snelst is. Degene die het snelst is, wint de wedstrijd. Bij sommige wedstrijden worden de punten van alle zwemmers van een team bij elkaar opgeteld. Het team met de meeste punten wint. Er zijn bepaalde regels voor de start en het keerpunt. Je mag bijvoorbeeld bij de start en bij het keerpunt niet te lang onder water zwemmen.

## Materiaal

Wedstrijdbaden zijn 25 of 50 meter lang. In het water liggen lijnen. Je moet tussen de lijnen blijven zwemmen. Een goede badmuts en zwemkleding zijn belangrijk. Er worden steeds weer nieuwe uitvindingen gedaan voor de zwemkleding. Daardoor worden de zwemmers nog sneller.

## Training

Tijdens de trainingen werk je aan je techniek en conditie. Vooral het leren van een goede techniek is heel belangrijk. Je leert de verschillende slagen goed beheersen. Ook wordt er veel getraind op een goede start en de keerpunten. Met een goede start kun je meteen veel snelheid maken. Je oefent tijdens een training hoe je hard kunt afzetten. En hoe je snel kunt draaien voor een keerpunt. Op een training worden ook zoomers, plankjes of een pullboy gebruikt om oefeningen te doen. Zoomers zijn een soort zwemvliezen voor in het water. Met zoomers kan je heel hard zwemmen. Een plankje kan je tussen je bovenbenen doen om de armslag te oefenen of met je armen vasthouden om de beenslag te oefenen. Om alleen armen te trainen kun je ook een pullboy (beendrijver) gebruiken. Een pullboy is een soort kussentje van schuimrubber. Je doet de pullboy tussen je benen zodat je beter blijft drijven. Je kunt je benen dan niet meer gebruiken. Je moet dus alle kracht uit je armen halen. Tijdens de zwemtraining leer je vooral mooi zwemmen met een goede techniek. Natuurlijk worden er ook wedstrijdjes of spelletjes gedaan. Bij veel zwemverenigingen spaar je bij het leren van de techniek voor stickers in je zwempaspoort. Dan kan je aan de hele familie laten zien hoe goed jij kan zwemmen.

## Toppers

Nederlanders presteren vaak goed op internationale toernooien. Bekende Nederlandse zwemmers zijn Pieter van den Hoogenband, Inge de Bruijn, Marleen Veldhuis en Inge Dekker. Vooral Pieter van den Hoogenband en Inge de Bruijn hebben indrukwekkende resultaten bereikt. Pieter van den Hoogenband is drievoudig Olympisch Kampioen (Sydney 2000 en Athene 2004). Inge de Bruijn heeft maar liefst elf wereldrecords gezwommen. Zij behaalde ook (gouden) medailles op de Olympische spelen in Sydney en Athene, zij is zelfs viervoudig Olympisch Kampioen. Haar specialiteiten waren vlinderslag en vrije



*Pieter van den Hoogenband*

slag (= borstcrawl). Inge de Bruijn is inmiddels gestopt. Nu zijn onder andere Inge Dekker (vlinderslag), Marleen Veldhuis (vrije slag) en Ranomi Kromowidjojo (vrije slag) succesvolle zwemsters.



*Ranomi Kromowidjojo*

## En verder...

Het wedstrijdzwemmen kent de volgende slagen:

### vrije slag of borstcrawl

De armen worden een voor een door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De hand raakt steeds als eerst het water. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.

### vlinderslag

Bij de vlinderslag worden beide armen tegelijk door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De benen worden gelijktijdig op en neer bewogen onder water.



### rugslag

Bij de rugslag lig je op je rug. De armen worden afwisselend over het water naar voren gebracht en door het water weer teruggetrokken. De armen bewegen als molenwieken. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.

### schoolslag

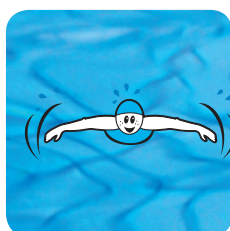
De schoolslag is de langzaamste wedstrijdslag. Dit is de eerste slag die je leert met diploma-zwemmen. Met je armen duw je het water naar achteren. Je armen blijven in het water liggen. De benen maken een zijwaartse trapbeweging.

Bij de wisselslag zwem je alle slagen. Bij de 200 meter wisselslag zwem je bijvoorbeeld 50 meter vlinderslag, 50 meter rugslag, 50 meter schoolslag en 50 meter borstcrawl.

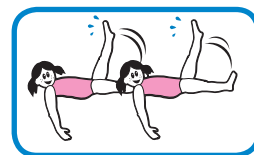
Ook zijn er estafettewedstrijden. Bij een estafette zwemmen vier zwemmers uit een team om de beurt. Als een zwemmer zijn deel heeft gezwommen en de kant aan tikt, mag de volgende zwemmer in het water springen. Het team waarvan de zwemmers het eerst klaar zijn, heeft gewonnen.

## Openwaterzwemmen

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 in Peking was het openwaterzwemmen voor het eerst ook een Olympische sport. Maarten van der Weijden is daar Olympisch Kampioen op de tien kilometer geworden. Bij de vrouwen is Linsey Heijster tot de internationale top doorgedrongen met haar wereldtitel op de 25 kilometer. Edith van Dijk heeft veel belangrijke internationale wedstrijden gewonnen. Zij is nu gestopt.



# Synchroonzwemmen



## Geschiedenis

Synchroonzwemmen ontstond ongeveer in 1890. Mensen deden in het water oefeningen om te laten zien hoe lenig ze waren. Dit werd 'trick'zwemmen genoemd. Er was nog geen muziek bij. Later gingen men de zwemfiguren en bewegingen op muziek maken. Het werd toen figuurzwemmen genoemd. Op de wereldtentoonstelling van 1934 was de eerste echte uitvoering voor een groot publiek. Vanaf 1984 is synchroonzwemmen ook te zien op de Olympische Spelen.

## Spelregels

Synchroon betekent gelijk. Je probeert gelijk met de muziek en met elkaar dezelfde figuren en bewegingen te maken. 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). Synchroonzwemmen is een jurysport. De jury bepaalt wie er wint. De jury kijkt bijvoorbeeld of de oefeningen goed bij de muziek passen en of iedereen van een team mooi tegelijk beweegt.



## Materiaal

Synchroonzwemsters doen een neusklem op of een tomneus in hun neus. Door de klem of tomneus komt er geen water in de neus. Dankzij speciale onderwaterluidsprekers kunnen de zwemmers de muziek ook onder water horen. Bij uitvoeringen of wedstrijden is het belangrijk om er mooi uit te zien. De zwemsters dragen dan mooie badpakken, make-up en vaak iets moois in hun haren.

## Training

Tijdens een training oefen je allerlei figuren in het water. De bedoeling is dat je die figuren zo mooi mogelijk kunt uitvoeren. Om de figuren beter te kunnen doen, doe je in een training ook oefeningen om sterker en leniger te worden. Ook leer je drijven, eggbeaten (een soort watertrappen) en heel goed zwemmen in verschillende slagen. Dit is heel belangrijk omdat tijdens de wedstrijden iedereen van een team de slag op precies dezelfde wijze moet uitvoeren. Met speciale ademhalingsoefeningen leer je hoe je steeds langer onder water kunt blijven.

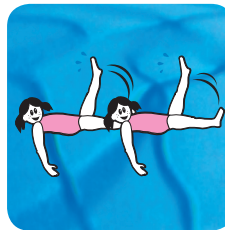
## Toppers

In Nederland hebben we drie nationale selecties. Dit zijn Jong Oranje II, Jong Oranje en de A-selectie. In de A-selectie zitten toppers die zich voorbereiden op internationale wedstrijden zoals Europese Kampioenschappen, Wereldkampioenschappen en Olympische Spelen. Sinds 2009 vormen Nicolien Wellen en Elisabeth Sneeuw het nationaal duet. Zij trainen hard om in 2012 de Olympische Spelen te halen. Op [www.nationaalduet.nl](http://www.nationaalduet.nl) kun je onder andere lezen hoe ze dat willen bereiken. Ook zwemmers uit Jong Oranje II en Jong Oranje gaan naar buitenlandse wedstrijden. Op [www.knzb.nl/oranje/](http://www.knzb.nl/oranje/) synchroonzwemmen kun je zien wie er in de selecties zitten.

## En verder...

Voor je aan wedstrijden mee kunt doen, moet je verschillende diploma's halen. De diploma's heten: basis-, zeilboot-, balletbeen-, spagaat- en barracudadiploma. Voor elk diploma leer je meer drijffiguren, zwemslagen en figuren. Ook het zwemmen op de muziek en de lenigheid wordt getest. Voor gevorderden zijn er wedstrijddiploma's. Je kunt deze diploma's halen bij zogenaamde techniekwedstrijden.

Er worden ook vaak demonstraties gegeven. Je krijgt dan geen punten van een jury, maar wel veel applaus van het publiek.





# Schoonspringen



## Geschiedenis

De geschiedenis van het schoonspringen begint in de zeventiende eeuw. Een belangrijke rol in de geschiedenis spelen turnen en trampolinespringen. Turners oefenden in de zomer op het strand. Ze namen hun trampoline mee en sprongen dan in het water. Ook sprongen mensen zo mooi mogelijk van de rotsen. Met de uitvinding van de springplank werd het schoonspringen een echte sport.

## Spelregels

Bij wedstrijden is er een jury. De jury let op of iedereen zich aan de regels houdt. Ook bepaalt de jury wie er wint. Zij letten op techniek, schoonheid, hoogte, afstand en netheid. Er mag bijvoorbeeld geen water opspetteren bij de landing. Voor iedere sprong krijg je punten. De springer met de meeste punten wint de wedstrijd. Voor een moeilijke sprong krijg je extra punten. Een moeilijke sprong is bijvoorbeeld de schroefsprong. Dat is een sprong met schroeven en salto's. Bij volwassenen bestaat de jury uit vijf of zeven juryleden. In een wedstrijd moet je een aantal verplichte sprongen uitvoeren. Daarnaast mag de springer een paar sprongen zelf bedenken.

## Materiaal

Je springt van een plank of van een toren. Er zijn vijf verschillende hoogtes:

- de 1-meterplank
- de 3-meterplank
- de toren van 5 meter
- de toren van 7 1/2 meter
- de toren van 10 meter



Op een springplank moet je goed kunnen veren. Je kunt dan lekker hoog springen. Verder is het belangrijk dat een toren of plank niet te glad is. Schoonspringers hebben altijd een zeempje bij zich. Daarmee drogen ze voor een sprong hun armen en benen af.

## Training

Schoonspringers moeten veel kracht hebben en lenig zijn. Tijdens de training is er dus veel aandacht voor lenigheid. Je moet je ook goed kunnen concentreren en veel durven. Op een training wordt er natuurlijk veel gesprongen. Je probeert een sprong steeds beter te doen. De training is niet altijd in het water. Schoonspringers oefenen ook veel op het droge. Ze gebruiken dan een trampoline. Of ze springen van een duikplank in een bak gevuld met zachte kussens. Het is vaak moeilijk om je sprong te oefenen. Je hebt namelijk maar weinig tijd om de bewegingen te maken. Daarom is de vanggordel uitgevonden. Je hangt dan aan touwen in de lucht en hebt alle tijd om je sprongen te oefenen. Bij training in het water wordt de zogenaamde 'bubbel' gebruikt. Het water gaat bubbelen. Als je dan in het water terechtkomt, voelt het als een soort luchtkussen. Dat doet dus niet zo'n pijn. Dat is vooral prettig als je per ongeluk op je buik in het water terechtkomt.

## Toppers

Bekende Nederlandse springers uit de jaren tachtig zijn Daphne en Edwin Jongejans. Zij zijn broer en zus. Ze hebben allebei aan meerdere Olympische Spelen meegedaan. Edwin Jongejans werd in 1991 zelfs wereldkampioen. Bekende springers van nu zijn Yorick de Bruijn, Ramon de Meijer en Inge Jansen.

## En verder...

Een sprong bestaat uit: de aanloop, de afzet, de vlucht en de landing in het water. De afzet is heel belangrijk. Als de afzet niet lukt mislukt de sprong. Als je in de lucht hangt heb je ongeveer twee seconden de tijd om je sprong te maken. Bij de landing is het de bedoeling om loodrecht en bijna zonder spetters in het water te komen.

Er zijn drie soorten sprongen: zweefsprongen, salto's en schroefsprongen. Bij een zweefsprong blijf je een tijd in de lucht zweven. Bij een salto maak je voorover of achterover een koprol in de lucht. Bij een schroef draai je met je lichaam links- of rechtsom.

Als je net begint met schoonspringen maak je makkelijke sprongen. Bijvoorbeeld een standsprong. De standsprong is een sprong voorwaarts. Het lichaam is helemaal gestrekt. De voeten landen eerst in het water. Je springt dus als een soort potlood het water in. Als je langer op schoonspringen zit dan leer je steeds moeilijkere sprongen zoals een dubbele salto.

Een apart onderdeel is het synchroonspringen. Je springt dan met zijn tweeën tegelijk. 'Synchroon' betekent 'gelijk'. Je moet proberen samen zo gelijk mogelijk te springen. De jury let erop of de twee springers de bewegingen inderdaad gelijktijdig uitvoeren. Ook let de jury erop of elke springer de sprong technisch goed uitvoert.



# Waterpolo



## Geschiedenis

De geschiedenis van het waterpolo begint in 1869 in Engeland. Een aantal zwimmers bedacht een spel met een bal: 'handbal' in het water'. Het spel leek op waterpolo. Maar een paar spelregels waren anders. Nu maak je bijvoorbeeld een doelpunt door de bal tussen de doelpalen te gooien. Vroeger waren er nog geen doelen. Elke partij had een eigen mat. Je maakte een punt door de bal op de drijvende mat van de tegenpartij te leggen. Sommige spelregels zijn wel hetzelfde gebleven. Net als bij het huidige waterpolo mocht je niet op de bodem van het zwembad staan. Ook mocht je de bal niet met twee handen vangen. De spelregels werden regelmatig veranderd. In het begin was waterpolo een sport die alleen in Engeland, Ierland en Schotland werd gespeeld. Vanaf 1894 werd het spel ook gespeeld in de rest van Europa. In 1900 in Parijs was waterpolo de eerste teamsport op de Olympische Spelen.

## Spelregels

### Speelduur

Een wedstrijd bestaat uit vier perioden. Het verschilt per leeftijd hoelang een periode duurt. Bij de allerjongsten duurt een periode vier minuten. Bij de volwassenen duurt een periode acht minuten. Als het spel stil ligt wordt de klok stopgezet.

### Teams

Twee teams spelen tegen elkaar. Per team liggen er zes spelers en een keeper in het water. Er mag vaak gewisseld worden. Tot 11 jaar speel je vijf tegen vijf.

### Begin van de wedstrijd

De twee teams liggen bij hun doel. De scheidsrechter gooit de bal in het midden. Hij fluit. Dan mag iedereen naar de bal toe zwemmen. Het team dat de bal als eerste heeft, mag verder spelen.

### De winnaar

Het team met de meeste doelpunten wint de wedstrijd.

### Scheidsrechter en jury

Een scheidsrechter zorgt ervoor dat de wedstrijd goed verloopt. De spelers kunnen de scheidsrechter in het water niet goed horen. Daarom gebruikt de scheidsrechter handgebaren en een fluitje. Ook is er een jury. De jury let op de tijd, houdt de score bij en houdt bij wie eruit gestuurd wordt.

### Spelregels

De belangrijkste spelregels zijn:

- je mag de bal niet met twee handen vasthouden (behalve bij de F-jeugd);
- je mag de bal niet onder water duwen;
- als je de bal vasthebt, mag je tegenstander je aanraken. Hij mag je voorzichtig onder duwen. Ook mag hij dan proberen de bal af te pakken;
- je mag niet op de bodem staan of aan de kant hangen;
- als je een vrije bal hebt, mag je niet aangevallen worden.
- Als er een doelpunt is gescoord gaan beide ploegen terug naar hun eigen speelhelpt. De ploeg die het doelpunt tegen kreeg, mag de bal op eigen helft uitnemen.

### Manmeer

Als je een zware overtreding maakt, word je uit het water gestuurd. Bijvoorbeeld als je iemand aan zijn benen trekt. Je moet dan in een hoek van het zwembad gaan liggen. De tegenpartij heeft dan een 'man meer'. Zij proberen natuurlijk een doelpunt te maken. Na twintig seconden mag je weer terugkomen. Maar als je drie keer uit het water wordt gestuurd mag je niet meer meedoen aan de wedstrijd.

## Materiaal

In het water liggen twee doelen. Ook liggen er lijnen in het water. De lijnen laten zien waar het speelveld begint en eindigt. Verder heb je natuurlijk een bal nodig. Kinderen spelen met een kleine bal. De bal van volwassenen is net zo groot als een voetbal. Wel is de bal zwaarder dan een voetbal. De zwempakken en zwembroeken zijn vaak superglad. Zo kan de tegenstander je minder goed vastpakken. Ook heeft elke speler een cap op. Spelers van hetzelfde team hebben dezelfde kleur cap. De scheidsrechter en het publiek kunnen zo goed zien wie er bij elkaar horen. De ploeg die thuis speelt, speelt met een witte cap. De ploeg die uit speelt, speelt met een blauwe cap. De keepers hebben een rode cap. Op de caps staat een nummer.

## Training

De trainingen zijn om beter te worden en natuurlijk ook voor het plezier.

Op een training is aandacht voor:

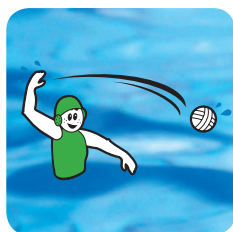
- **snelheid:** Snelheid is belangrijk tijdens een wedstrijd. Veel trainingen beginnen met een paar banen inzwemmen om op te warmen. Daarna wordt er een paar banen gesprint.
- **oefenen met de bal:** In het begin is het bijvoorbeeld best lastig om de bal met één hand te vangen. Ook wordt er veel geoefend met het schieten op doel.
- **spelsituaties:** Je oefent bijvoorbeeld hoe je kunt scoren als je een Manmeer situatie hebt.

## Toppers

Veel Nederlandse toppers spelen in het buitenland. In Nederland krijgen de meeste waterpoloërs niet betaald. Ze hebben vaak ook nog een baan of studeren. Bekende waterpoloësters zijn Danielle de Bruijn, Yasemin Smit, Mieke Cabout en Iefke van Belkum. Zij werden in 2008 Olympisch kampioen! Bekende toppers bij de mannen zijn: Richard van Eck, Arno Havenga, Tjerk Kramer, Matthijs de Bruijn en Willem Wouter Gerritse.

## En verder...

Vanaf 1990 bestaat minipolo. Minipolo is er voor kinderen vanaf zes jaar. Met minipolo kunnen kinderen op een leuke manier kennismaken met het 'echte' polo. Minipolo lijkt op waterpolo, maar de spelregels zijn makkelijker. De jongste kinderen mogen bijvoorbeeld de bal met twee handen vangen, er is geen vaste keeper en ze mogen in het water staan.



# Zwemmen en handicap



Nederlanders zwemmen graag. Zwemmen is ook een zeer geschikte sport voor mensen met een handicap. Meer dan 6.000 zwemmers met een handicap zijn lid van een zwemvereniging. Zwemmen heeft veel voordelen. In het water kan je makkelijker bewegen. Bewegen in water voelt prettig. En zwemmen is goed voor de conditie. Bij een zwemvereniging kunnen zwemmers met een handicap een zwemdiploma halen, wedstrijdzwemmen, waterbasketballen of andere wateractiviteiten doen. Kinderen met een handicap zwemmen in groepen met allemaal kinderen met een handicap of in groepen samen met kinderen zonder handicap.

## Diplomazwemmen

In een waterrijk land zoals Nederland is het belangrijk dat kinderen hun zwemdiploma's halen. Natuurlijk geldt dit ook voor kinderen met een handicap. Kinderen met een handicap kunnen een zwemdiploma halen.

Veel gehandicapte kinderen halen hetzelfde diploma als kinderen zonder handicap. Vaak doen ze er alleen wat langer over. Voor sommige kinderen is een zwemdiploma niet haalbaar. Ze kunnen bijvoorbeeld niet onder water door het gat zwemmen. Zij kunnen wel een Zwemcertificaat halen.

## Wedstrijdzwemmen

Zwemmers met een handicap kunnen meedoen aan reguliere wedstrijden. Ze zwemmen dan tegen zwemmers zonder handicap. De scheidsrechter houdt rekening met de handicap.

Ook zijn er speciale wedstrijden voor zwemmers met een handicap. Bijvoorbeeld de Zwemcompetitie voor Gehandicapten en de Special Olympics voor verstandelijk gehandicapten. Er zijn verschillende soorten handicaps. Bijvoorbeeld verstandelijk, lichamelijk, visueel en auditief. Om de competitie zo eerlijk mogelijk te maken, worden zwemmers met een handicap ingedeeld in verschillende categorieën. Dit wordt classificatie genoemd. Als je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, krijg je een pas waarop je classificatie staat. Je zwemt dan tegen zwemmers uit dezelfde categorie. Er is bijvoorbeeld een speciale categorie voor blinde zwemmers.

Sommige zwemmers hebben extra hulp bij de start nodig. Een begeleider mag op het startplatform komen om te helpen.

## Topsport

Voor sporters met een handicap zijn er speciale Olympische Spelen. Deze heten de Paralympische Spelen. Op de Paralympische Spelen van 2008 was de Nederlandse zwemploeg zeer succesvol. Er werden maar liefst zes medailles gehaald. Vier daarvan waren voor zwemster Mirjam de Koning-Peper. Zij zit in een rolstoel. Ook tijdens de Wereld Kampioenschappen van 2010 behaalde de Nederlandse ploeg uitstekende resultaten. Er was twee maal goud voor Marlou van der Kulk en zilver voor Mike van der Zanden, Mirjam de Koning-Peper, Maurice Deelen en Magda Toeters. Lisa den Braber is een groot talent.

*Lisa den Braber*

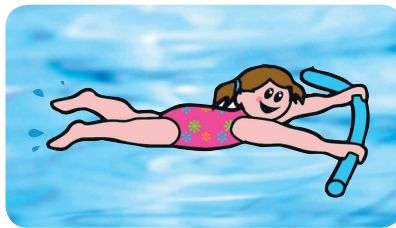


## Waterbasketbal

Waterbasketbal is een spel dat speciaal is bedacht voor sporters met een handicap. Maar ook mensen zonder handicap kunnen het doen. Waterbasketbal is een kruising tussen waterpolo en korfbal. Je speelt het met vijf spelers per team. Met je team probeer je de bal in de drijvende basket van de tegenstander te gooien. Waterbasketbal speel je in gemengde teams. Jongens en meisjes met verschillende handicaps en leeftijden spelen met elkaar. Een wedstrijd duurt twee keer zeven minuten.

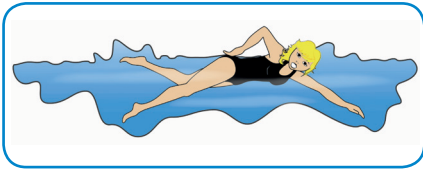
## Andere zwemactiviteiten

Bij veel verenigingen worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd. Bijvoorbeeld bewegen op muziek en snorkelen. Sommige activiteiten zijn speciaal voor gehandicapten. Maar natuurlijk kunnen zij ook mee doen met de algemene activiteiten.



# Begrippenlijst

**borstcrawl** (de borstcrawl): De armen worden een voor een door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De hand raakt steeds als eerst het water. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.



**cap** (de cap): badmuts bij waterpolo. Op de muts staat een cijfer. Iedereen uit hetzelfde team heeft dezelfde kleur cap. Alleen de keeper heeft een andere kleur cap.

**chloor** (het chloor): vloeistof die in het zwembad wordt gedaan. Het chloor zorgt ervoor dat het water schoon blijft.

**competitie** (de competitie): een competitie bestaat uit een aantal wedstrijden. Wie de meeste wedstrijden wint wordt kampioen.

**conditie** (de conditie): als je een goede conditie hebt, ben je fit en niet snel moe.

**duet** (het duet): als je bij synchroonzwemmen met zijn tweeën in het water ligt.

**eggbeaten**: een soort watertrappen dat veel wordt gebruikt bij synchroonzwemmen.

**estafette** (de estafette): wedstrijd tussen verschillende teams. Elke zwemmer van een team zwemt een stukje. Als een zwemmer zijn deel heeft gezwommen en de kant aantikt, mag de volgende zwemmer in het water springen. Het team dat als eerste klaar is, heeft gewonnen.

**FINA**: dit is Frans voor Fédération Internationale de Natation. Dit betekent internationale zwemfederatie. De FINA is dus de wereldzwembond.

**international** (de international): een sporter die voor Nederland uitkomt bij wedstrijden en toernooien.

**jury** (de jury): groep mensen die bij een wedstrijd de winnaar aanwijst en oplet dat iedereen zich aan de regels houdt.

**keeper** (de keeper): de keeper ligt in het doel. Hij moet er voor zorgen dat de tegenpartij niet scoort.

**keerpunt** (het keerpunt): de draaibeweging die een zwemmer maakt als hij bij de kant is en weer naar de andere kant moet zwemmen. De uitvoering van het keerpunt is voor elke slag anders.

**KNZB**: afkorting van Koninklijke Nederlandse Zwembond. De KNZB is verantwoordelijk voor alle zwemsporten in Nederland. Bijna alle zwemverenigingen zijn lid van de KNZB.

**LEN**: afkorting van Ligue Européenne de Natation. Dit betekent Europese zwembond.

**lenig**: als je lenig bent, heb je een soepel lichaam. Je kunt allerlei bewegingen makkelijk maken.

**manmeer**: situatie bij waterpolo: een team speelt met een speler extra omdat er in het andere team een speler is uitgestuurd.

**minipolo** (het minipolo): speciale vorm van waterpolo voor kinderen in een kleiner bad en met aangepaste regels.

**neusklem** (de neusklem): gebruiken synchroonzwemsters voor het onderwaterzwemmen. De neusklem zorgt dat er geen water in hun neus komt.

**Olympische Spelen** (de Olympische Spelen): grote sportwedstrijd voor alle landen van de wereld.

Op de Olympische Spelen worden verschillende sporten gedaan. De Olympische Spelen zijn één keer in de vier jaar.

**openwaterzwemmen**: lange afstanden zwemmen in open water (meren, rivieren, plassen en zeeën).

**overtreding** (de overtreding): als je een overtreding maakt, houd je je niet aan de spelregels.

**Paralympics**: Olympische Spelen voor sporters met een handicap.

**rugslag** (de rugslag): bij de rugslag lig je op je rug. De armen worden afwisselend over het water naar voren gebracht en door het water weer teruggetrokken. De armen bewegen als molenwieken.

De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.

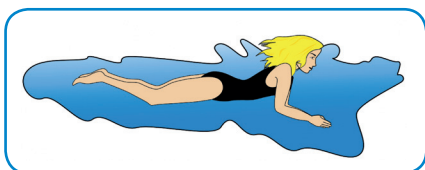


**salto** (de salto): koprol (voor- of achterover) in de lucht.



**scheidsrechter** (de scheidsrechter): een scheidsrechter is de baas tijdens een wedstrijd. Hij let op of de zwemmers zich aan de spelregels houden.

**schoolslag** (de schoolslag): de schoolslag is de langzaamste wedstrijdslag. Dit is de eerste slag die je leert met diplomazwemmen. Met je armen duw je het water naar achteren. Je armen blijven in het water liggen. De benen maken een zijwaartse trapbeweging.



**schoonspringen**: mooie sprongen maken van een duikplank of toren.

**schroef** (de schroef): draai van het lichaam in verticale stand.

**solo** (de solo): als je bij synchroonzwemmen alleen in het water ligt.

**sprint** (de sprint): heel hard zwemmen (of lopen) over een korte afstand.

**standsprong** (de standsprong): sprong voorwaarts bij schoonspringen. Het lichaam is helemaal gestrekt. De voeten landen eerst in het water.

**startblok** (het startblok): verhoging op de rand van het zwembad. Bij de start van een wedstrijd duiken de zwemmers vanaf het startblok het water in.

**synchroonspringen**: onderdeel van schoonspringen. Je springt met zijn tweeën tegelijk.

**synchroonzwemmen**: op muziek figuren maken in het water.

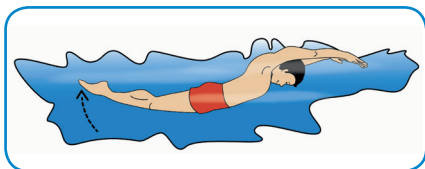
**teamsport** (de teamsport): sport waarbij je met andere mensen in een team zit. Je moet met elkaar samenwerken. Bijvoorbeeld waterpolo.

**techniek** (de techniek): de manier waarop je een oefening of zwemslag uitvoert.

**tomneus** (de tomneus): speciale doppen die synchroonzwemsters in hun neus doen. De tomneus zorgt er voor dat er geen water in hun neus komt.

**topper** (de topper): iemand die op hoog niveau een sport doet. Een topper bij het wedstrijdszwemmen is bijvoorbeeld Ranomi Kromowidjojo.

**vlinderslag** (de vlinderslag): de armen worden een voor een door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De hand raakt steeds als eerst het water. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.



**vrije slag** (de vrije slag): je mag bij een wedstrijd kiezen welke zwemslag je doet. De meeste zwemmers kiezen borstcrawl. Dat is de snelste slag.

**waterbasketbal**: spel dat is ontwikkeld voor mensen met een handicap. Het is een mix tussen waterpolo en korfbal.

**waterpolo**: balspel in het water.

**watertrappen**: in het water met je voeten een trapbeweging maken. Door de beweging kun je verticaal in het water blijven met je hoofd boven water.

**wisselslag** (de wisselslag): binnen een afstand worden alle vier de zwemslagen gebruikt (vlinderslag, rugslag, schoolslag en borstcrawl).