

DE KOPSPRONG

In deze Nieuwsbrief behandelt het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ regelmatig een onderwerp dat te maken heeft met het diplomazwemmen, het proefzwemmen of de opleiding. Zwembaden, zwemverenigingen en zwemscholen kunnen de artikelen ook downloaden van de website www.npz-nrz.nl en gebruiken ter informatie voor de ouders van de zwemlesklanten.

Deze keer staat de kopsprong als onderdeel van het diplomazwemmen centraal. De kopsprong is de officiële naam voor wat we in de volksmond ‘duiken’ noemen. In de praktijk zien we dat de kopsprong op verschillende manieren wordt uitgevoerd.

Doel van de kopsprong

De kopsprong is onderdeel van het ‘te water gaan’. De kandidaten moeten de vaardigheid beheersen om hoofdwaarts te water te durven/kunnen gaan, gevolgd door het ‘onder water doelbewust en technisch zo goed mogelijk een korte afstand afleggen’.

Opbouw in het Zwem-ABC

De kopsprong komt zowel bij zwemdiploma A, B als C terug. Maar welke eisen worden er aan de kopsprong gesteld per zwemdiploma?

Zwemdiploma A

Er wordt een sprong gemaakt (bij voorkeur kopsprong) vanaf de kant of het startblok. De essentie is het tonen van een sprong die lijkt op een kopsprong. Dit kunt u terugvinden in het gele gedeelte van de BREZ.

In deze fase van de opleidingsweg hebben we de vrijheid gegeven om wel aan de kopsprong te werken, maar nog geen precieze eisen te stellen aan de uitvoeringswijze. Gezien het feit dat de kopsprong bij het zwemdiploma B goed uitgevoerd moet worden, is het wel bijzonder wenselijk om voorover hoofdwaarts te water te gaan. Dit komt de doorgaande leerlijn ten goede. Omdat de kopsprong bij het zwemdiploma A nog niet verplicht is, zien we tijdens het diplomazwemmen ook nog wel eens rechtstandige sprongen of sprongen, waarbij de kandidaat zover mogelijk naar voren springt. Beide sprongen zijn toegestaan, maar met een kanttekening hierbij.

De rechtstandige sprong is op zich eenvoudig

uit te voeren voor de kandidaat, maar de kandidaat moet zich dan onder water vanuit verticaal naar horizontaal draaien, om vervolgens 3 meter onder water te zwemmen (zonder een start met voorwaartse snelheid). Dit is voor een kandidaat lastiger dan de afstand onder water te overbruggen vanuit een soort sprong (lijkend op een kopsprong) met behoud van voorwaartse snelheid.

De ‘schredevertesprong’, waarbij de kandidaat zo ver mogelijk richting het zeil springt, is in principe toegestaan volgens de BREZ. Of het wenselijk is, is een ander verhaal en logisch is de keuze van deze sprong al helemaal niet. Het is namelijk veel lastiger om vanuit een vertesprong nog onder water te gaan. Het is eigenlijk nooit de bedoeling geweest deze variant in dit stadium aan te leren, gezien de doorgaande leerlijn richting kopsprong.

Zwemdiploma B

Bij het zwemdiploma B dient de kopsprong redelijk goed uitgevoerd te worden, waarbij de armen en het hoofd eerst het water raken. Hierbij bedoelen we dat de kopsprong naar behoren uitgevoerd wordt, maar dat de afzet per deelnemer nogal kan verschillen. Dit is te zien in een kortere of langere uitgevoerde zweeffase. Het is niet toegestaan dat de kandidaat een valbeweging maakt zonder enige afzet van de benen van de kant (er is dan im-



mers totaal geen afzet aanwezig). Een valbeweging, waarbij de kandidaat de voeten laat staan en op het laatste moment met de benen enigszins afzet, is wel de juiste uitvoeringswijze. De inzet van de armbeweging is nog niet essentieel in tegenstelling tot bij het C-diploma.

Zwemdiploma C

Bij het Zwemdiploma C dient de kopsprong goed uitgevoerd te worden. Het is de bedoeling dat een kopsprong getoond wordt, waarbij de intenties van de startsprong te herkennen zijn. De eisen daarbij zijn onder andere weinig diepte en een arminzet.

Valkuil en meest voorkomende fouten

Doordat er sprake is van een opbouw vanuit Zwemdiploma A naar C komt het voor dat er te laat met het aanleren van de kopsprong gestart wordt. Ook wordt nogal eens direct met de eindvorm (kopsprong) begonnen zonder voorbereidende oefeningen in ondiep(er) water. Dat is voor een aantal leerlingen mogelijk een brug te ver en ze zullen angstig zijn om deze vaardigheid uit te voeren. Meestal staan ze achteraan in de rij of willen naar het toilet zodra het zeil in het water gehangen wordt.

Een andere veel voorkomende fout bij de kopsprong is het plat op het water terecht komen of gelijktijdig met handen en voeten het water raken. Dit wordt meestal veroorzaakt door angst om hoofdwaarts te water te gaan (kantelen om de breedte-as) en/of angst om dieper in het water te gaan/komen. De kandidaat kan dan vermijdingsgedrag gaan vertonen door bijvoorbeeld deze varianten van de kopsprong uit te voeren.

Fysiek gezien is de kopsprong niet moeilijk te

leren, maar door angst zien we allerlei varianten die we niet zo bedoeld hadden. Het is voor de leerlingen prettiger als de zwemonderwijzer dan een stapje terug doet in het leerproces door de leerlingen met bijvoorbeeld dolfinbewegingen en handstanden succesbelevingen op te laten doen in een makkelijkere (ondiepe) leeromgeving.



We willen graag meer aandacht creëren voor de kopsprong, waarbij de doorgaande leerlijn centraal staat. Een goede kopsprong bij het zwemdiploma B vraagt om een gefaseerde opbouw met veel oefenmomenten voor leerlingen. Hoewel de kopsprong bij het zwemdiploma A nog niet getoond hoeft te worden, is het wel wenselijk om hier al hoofdwaarts te water te gaan. De essentie is immers 'het tonen van een sprong die lijkt op een kopsprong'. Dit is prettiger voor de leerling, gezien de horizontale houding en behoud van voorwaartse snelheid, waardoor het onder water zwemmen simpeler is dan vanuit bijvoorbeeld een rechtstandige sprong.

Heeft u suggesties voor een artikel als deze over een bepaald onderwerp? Mail uw suggestie naar Crista Herder, mailadres: cherder@npz-nrz.nl.