

Zwemles én relaxen in één vakantie!

Zwemles. De meeste kinderen – en hun ouders – komen er niet onderuit. Want we willen allemaal dat ze zich al vroeg zelf kunnen redden in ons waterrijke landje. Kijk jij nou niet bepaald uit naar maandenlang wekelijks verblijf in het plaatselijke zwembad? Of is er een giga wachtlijst? Het kan ook anders: je kind op snelcursus tijdens een heerlijke zonzvakantie! GG nam een proef op de som.

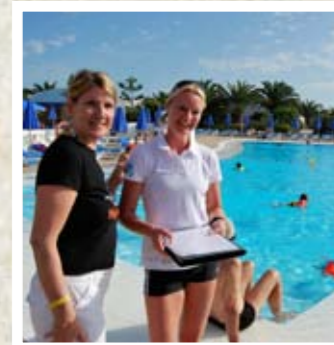
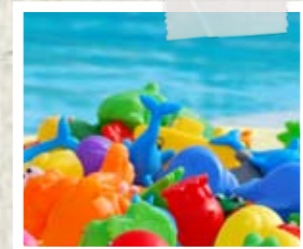
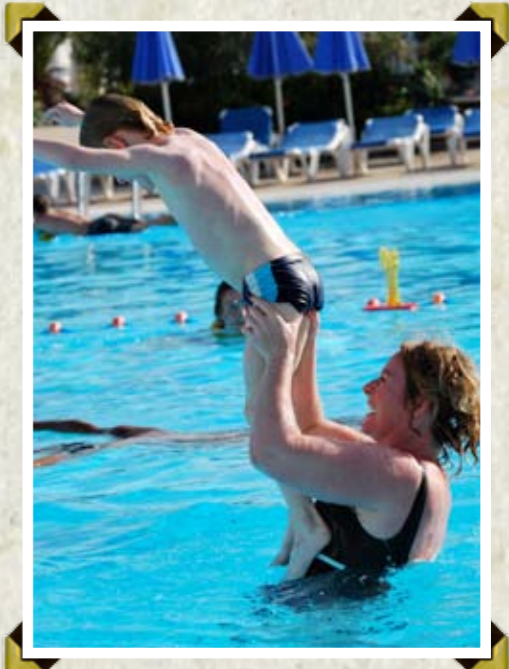
Een hotel op Lanzarote, een van de Canarische eilanden. Een fris windje waait over het zonovergoten vakantiecomplex. Het is laagseizoen en dus niet druk in het hotel. Toch liggen er aan de rand van het zwembad stapels kleurige handdoeken op de ligbedden. En allemaal waterspeelgoed aan de kant. Ook is er volop activiteit op het buitenpodium, waar gewoonlijk alleen de animatieploeg van het hotel zijn kunsten vertoont. Er klinken vrolijke Nederlandse kinderliedjes. Bekende zoals 'In de maneschijn' en 'Helikopter', maar ook een paar nieuwe. Over zwemmen, duiken en spetteren. Een groepje volwassenen en tien kleuters in badjas zingt en swingt uitbundig. "Trappen met die benen!"

Dat moet toch anders kunnen!

Het is de eerste dag van de zwemcursus '123jump'. De meeste kids kijken nog een beetje onzeker om zich heen. Wel een beetje eng. Gelukkig staan hun ouders aan de kant en juist zij zingen uit volle borst mee: ze hebben thuis niet voor niets al kunnen oefenen met de eerder opgestuurde cd. Tussen hen in, glimmend van trots, Jacqueline Bourgonjen (45). Zij is de initiatiefneemster en bedenker van deze zwemvakantie. Jacqueline: "Veel van mijn vrienden met kinderen hebben het regelmatig helemaal gehad met de gewone zwemles. De meesten hebben een baan: dan valt een of twee per week je hele hebben en houden meeslepen naar zo'n tropisch warm zwembad best zwaar. En voordat je überhaupt aan de beurt bent! Ik woon in Amsterdam, daar heb je flinke wachtlijsten voor zwemles. In mijn achterhoofd sluimerde langzaam het idee om daar een oplossing voor te bedenken. Ik deed er niet echt iets mee, totdat er in juni 2007 Kamervragen werden gesteld over die wachtlijsten. Tijd om in actie te komen, vond ik. Ik haalde mijn plan uit de la en ben ermee de boer opgegaan." ▶

Spetterfeest in Zuid-Frankrijk

Meester Robert en juf Eva



Een superduik van Ytze.

De snelcursus in vogelvlucht
 Bij 123jump kun je kiezen voor een cursus van een week, of van twee weken. Er wordt steeds een halve dag gezwommen, van zondag tot en met vrijdag. Of een kind na een cursus klaar is om af te zwemmen, verschilt per persoon. Van ieder kind wordt een verslag gemaakt, waarmee een instructeur in Nederland weer verder kan. Ook kan geregeld worden dat de kinderen in Nederland doorzwemmen met 123jump, tot en met het afzwemmen.
 Dit jaar wordt de cursus voor het eerst op grote schaal uitgevoerd. In het Franse vakantiepark Port Bourgenay kun je nog deze zomer terecht voor een heerlijke vakantie. Voor lezers van Groter Groeien is er zelfs een extra aantrekkelijke aanbieding (kijk op pagina 67)!
 Ook op andere plekken gaat 123jump van start. Kijk voor actuele informatie op 123jump.nl

Jacqueline pakte het gedegen aan. Ze stapte met haar plan naar dé juiste instantie, het NPZ, het Nederlands Platform Zwembaden. Zonder hun goedkeuring zou het niet lukken: ouders willen niet alleen dat hun kind leert zwemmen, maar uiteindelijk moet ook het officiële, erkende zwemdiploma worden behaald. Het idee was simpel: zwemles tijdens een vakantieperiode, elke dag een dagdeel les. Een snelcursus, zoals die op meerdere plaatsen in het land wordt gegeven. Het verschil? De lessen zijn niet in zomaar een benauwd zwembad in Nederland, maar op een heerlijke vakantiebestemming. Bij voorkeur in een warm land, op een plek waar je als gezin ook graag met vakantie gaat. En waar het voor de zwemmende kinderen vooral voordelen heeft om te leren zwemmen. De NPZ reageerde enthousiast. Vooral omdat er gewerkt zou worden volgens de principes van het Zwem-ABC, met gediplomeerde Nederlandse zweminstructeurs. En het afzwemmen gebeurt uiteindelijk 'gewoon' in Nederland. De eerste hobbel was genomen. En dus kon Jacqueline door.

Kikker, schaar, potlood

Hoe ziet de cursus eruit? Jacqueline: "Ik wil er een echt zwemfeestje van maken. Dus heb ik de cursus samen met erkende zweminstructeurs op een pedagogische manier samengesteld. Eerste doel is dat het kind leert zwemmen. Dat zeker. Maar daarnaast moet het leuk zijn. En uniek. Daarom hebben we een uitgebreid cursusprogramma samengesteld, compleet met speciaal voor ons gecomponeerde liedjes. Zo worden de kinderen thuis spelenderwijs al bekend met begrippen die ze later, in het water, gaan gebruiken. De goede zwembeweging bij schoolslag is *intrekken, wijd, sluit*. Bij jonge kinderen komt dat niet over. Wij gebruiken dus 'kikker' waarbij de kinderen hun beentjes als een kikker intrekken, 'schaar'

waarmee de benen wijd gaan en ten slotte 'potlood', waardoor ze de benen weer keurig strekken."

Tijdens het dansje op het podium hoor ik inderdaad allerlei termen langskomen. Langzaam maar zeker worden de kinderen vrijer en blijer. Om ten slotte, de allereerste dag - natuurlijk nadat ze helemaal zijn ingepakt met zwemvleugeltjes die Jacqueline speciaal heeft laten fabriceren - samen met een van hun ouders het zwembad in te gaan. "Alleen de eerste dag blijven de ouders erbij," vertelt Jacqueline. "Anders is het té eng. Na een poosje vertrekken ze. Dan kennen de kinderen de instructeurs inmiddels en niet te vergeten, elkaar. Voor de ouders is het heerlijk: ze hebben elke dag een dagdeel hun handen vrij om uitgebreid te golfen of een boek te lezen." Het klopt. Na een half uurtje spartelen en spelen met hun kinderen druipen de ouders letterlijk af. Ik vraag Yvonne Dingelhoff, moeder van de 5-jarige tweeling Jade en Lucius, wat zij van de cursus verwacht. Ze heeft een wat dubbel gevoel, niet in het minst omdat haar zoon het allemaal wel heel eng lijkt te vinden. Het liefst zou hij met mama en zijn grote zus meegaan, terug naar de hotelkamer. Best moeilijk om hem dan achter te laten. "Lucius moet even op gang komen, maar ze hebben er allebei erg veel zin in. Ik vind het superfijn dat we deze kans krijgen. Maar elke dag een dagdeel zwemmen is wel intensief en misschien erg vermoeiend voor de kinderen." Initiatiefneemster Jacqueline: "Natuurlijk is dat zo. Maar we hebben overal aan gedacht en delen de dagen heel zorgvuldig in. Met veel variatie in het lesprogramma, pauzes op tijd mét een drankje en hapje, waarbij de kinderen rustig worden beziggehouden door een speciale juf die de hele tijd op het droge blijft. En niet te vergeten: kleuters zijn gewend om de hele dag druk bezig te zijn. Die kunnen dit heel goed aan. Een bijkomend voordeel van deze cursus is dat kinderen op

vakantie meteen allemaal vriendjes en vriendinnetjes hebben. Daardoor zoeken ook de ouders elkaar sneller op."

Terwijl de ouders - met eventueel hun andere kinderen - zijn vertrokken, gaan meester Robert en juf Eva met de kinderen aan het werk. En na de eerste ochtend zijn de meesten uit de groep van tien al helemaal watervrij. Ze leren drijven, spartelen, door een poortje zwemmen en nog veel meer. De ultieme eerste-dag-test: in het water springen, naar de mat zwemmen, erop klimmen en terug naar de kant. De eerste sticker die ze op hun kleurige 123-zwemcertificaat mogen plakken is verdiend. Door naar alle tien!

's Middags zie ik - een beetje tot mijn eigen verbazing - de meeste kinderen weer terug bij het peuterbad. Lekker spelen met de vriendjes van zwemles. Hun vaders en moeders lijken elkaar ook al gevonden te hebben. En 's avonds gaat een heel stel zelfs met elkaar eten.

Echt een band opbouwen

Dag twee. Bijna de hele ploeg heeft er weer zin in. Ruim op tijd staan de kinderen bij het zwembad. Juf Eva en meester Robert ontfermen zich vooral over twee mannetjes die veel minder enthousiast lijken. Alexander (4) is in tranen. Ook Ernst geeft aan dat hij niet graag het water in wil. Alexanders tranen zijn snel gedroogd als zijn vader vertrekt. En Ernst lijkt zijn aarzelingen te vergeten zodra de les begint. Vandaag starten ze met rugzwemmen. Natuurlijk mét materiaal om: nog niemand kan zonder. Toch hebben ze de eerste dag al heel wat geleerd. Zweminstructeur Robert Bijdemast: "Het is heerlijk dat ik in alle rust les kan geven. Gewoonlijk zit een zwemles er na drie kwartier weer op. Nu krijg je echt een band met de kinderen, je kunt veel sterker iets opbouwen." Juf Eva vult aan: "Ze vertrouwen je volkomen. Nog een voordeel vind ik dat de kinderen heel

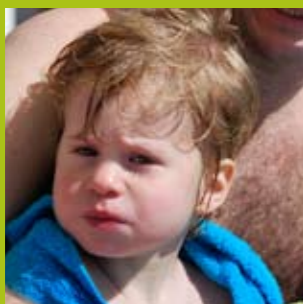
uitgerust zijn. 'Thuis' krijg je ze na schooltijd, hebben ze er al een hele dag op zitten. Hier zijn ze superfit. En kun je snel een heleboel bereiken. En dan die omgeving, hè... Toch een beetje vakantiegevoel, zelfs voor ons!"

In the pocket: het bommetjesdiploma

De lessen zijn gebaseerd op het Zwem-ABC, waarmee alle Nederlandse kinderen vandaag de dag leren zwemmen en worden getoetst. Het lesschema wordt gecoördineerd door Simone Hink, zelf jarenlang zweminstructeur, en speciaal voor deze cursus overgekomen. Zij checkt of alles naar wens gaat. Eva en Robert zorgen zelf voor de registratie: per dag bekijken ze de doelen voor ieder kind en stellen ze zonnodig bij. Het gaat goed met de les. Het ene kind gaat wat sneller dan het andere, maar bij iedereen zie je vorderingen. De tweeling Garcelle en Sonriza (6) heeft in Amsterdam al een poosje zwemles gehad. Maar ze bleven allebei een beetje 'hangen'. Hier gaan ze als een speer. Maar ook Ytze (4) bijvoorbeeld: nooit eerder heeft hij les gehad, maar hier is hij een van de beste zwemmertjes. Hij is dan ook een van de eersten die de tweede dag zijn bommetjesdiploma én medaille mag ophalen!

Ook de volgende dagen blijven de kinderen reuze enthousiast. Ze worden natuurlijk ook steeds meer vertrouwd met meester Robert en juf Eva. Op dag drie zwemmen de eerste kinderen 'los' in het diepe. En aan het einde van de week kunnen ze zich allemaal goed redden. Met flinke niveaoverschillen. Initiatiefneemster Jacqueline: "We werken klassikaal, maar benaderen ieder kind op zijn eigen niveau. Elke dag gaan we van makkelijk naar moeilijk, van grove motoriek naar fijn. We eindigen altijd met iets leuks, zodat we de dag op een positieve manier afsluiten. Zo hebben de kinderen de volgende dag weer zin om door te gaan!" ■

Praat mee over dit onderwerp op grotergroeien.nl



Alexander (4) durft pas na drie dagen onder water, maar vanaf dat moment gaat het ook als een speer. Daarvoor was al zijn aandacht gericht op het boven water blijven. Hij schiet nu sneller op dan veel anderen, waarschijnlijk omdat hij redelijk sterk is.



Ytze: hij is pas 4 jaar oud, maar al erg opgeschoten qua techniek. Ook zijn conditie is goed. Hij is zo'n kereltje dat voor z'n 5e zijn diploma in z'n zak kan hebben.



Ernst (6) is een geval apart. Hij heeft al heel lang zwemles, maar vindt het 't laatste jaar verschrikkelijk. Dat is gelukkig nu weer voorbij. Hij is echt een voorbeeld van hoe een andere manier van lesgeven - met veel spelvormen en activiteit - verschil kan maken.



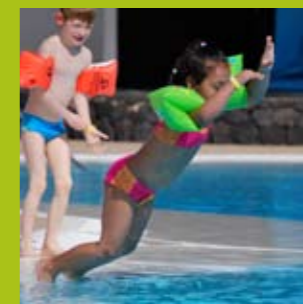
Jade en Lucius, de blonde tweeling (5): Jade is motorisch al wat meer ontwikkeld, maar wel wat gemakzuchtiger dan Lucius. Qua motoriek en watergevoel kan ze snel leren zwemmen.



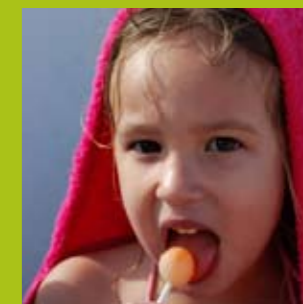
Hannah (6) heeft al een poos zwemles, maar schoot niet zo op. Nú wel. Aan het eind van de week zit ze aardig op niveau om te proefzwemmen voor het A-diploma.



Garcelle (6) heeft al zwemles, maar was erg onzeker. Nu zwemt ze al goed op de borst en met de andere slagen zit het eraan te komen.



Sonriza (6) is wat zekerder dan haar tweelingzus. Ze heeft in deze week flinke vorderingen gemaakt en zit tegen afzwemmen aan!



Sousa (5) heeft voor het eerst zwemles. Ze vindt het eng, maar durft tegen het einde van de week al veel meer. Los in het diepe nog niet: je kunt haar niveau vergelijken met een kind dat in Nederland 2 à 3 maanden drie kwartier per week zwemles heeft gehad.