

Zwemmen

Differentiëren bij Aquarobics

Aquarobics is een populaire aquasport. In minimaal driekwart van de Nederlandse zwembaden wordt deze activiteit aangeboden.

De leeftijd van de deelnemers aan deze activiteit is zeer divers, van jong tot 'oud'. Er wordt veelal lesgegeven aan heterogene groepen. Naast verschillen in leeftijd zijn er verschillen in vaardigheid, fitheid of conditie.

Aquarobics is vaak ook een populair onderdeel van de lessen Fifty-fit of MBvO. Iedereen kan in principe meedoen, want je hoeft niet beslist te kunnen zwemmen om er plezier aan te beleven. Maar het is wel belangrijk dat de activiteit wordt aangepast aan het (begin)niveau van de deelnemers. Differentiatie bij Aquarobics is daarom een must. Hieronder wordt een aantal mogelijkheden voor differentiatie beschreven. Tot slot worden toepassingen in de les gegeven.

Weerstand en intensiteit

Aquarobics is een activiteit waarbij bewegingen worden uitgevoerd op muziek. Er zijn ongeveer tien tot vijftien basisbewegingen waarmee vele variaties mogelijk zijn. De meeste variaties hebben invloed op het gebruik van de weerstand van het water. Hoe groter de weerstand van het water is bij het uitvoeren van een beweging, hoe intensiever de deelnemer zich inspant. Differentiatie in gebruik van de weerstand is daarom

een prima manier om om te gaan met fitheids- of conditiesverschillen in de groep. De intensiteit van een beweging kan ook worden beïnvloed door het aantal spiergroepen dat bij een beweging wordt gebruikt en door het gebruik van de bodem van het zwembad.

Mogelijkheden om de weerstand van het water te variëren zijn o.a. variatie in snelheid, de bewegingsuitslag en de oppervlakte van het lichaamsdeel waarmee tegen het water wordt geduwd.

Snelheid

De weerstand van het water neemt toe met het kwadraat van de snelheid. Daarom kan een iets hogere beat van de muziek bij Aquarobics al een forse verhoging van de weerstand tot gevolg hebben. Het is wel nodig dat de deelnemer de beweging nog goed (op dezelfde manier als op het lagere tempo) uit kan voeren. Het is daarom niet wenselijk om het tempo te hoog te maken, de deelnemers zullen de beweging dan 'afraffelen'. De weerstand wordt dan juist kleiner. Te snel bewegen kan ook blessures veroorzaken. Differentiëren met snelheid bij Aquarobics kan bijvoorbeeld door de deelnemers te laten bewegen op iedere tel van de muziek of ze de gelegenheid te geven twee tellen over een beweging te doen. Iedereen kan tegelijkertijd met dezelfde beweging bezig zijn, maar op een tempo naar keuze.

Bewegingsuitslag

Bewegingen kunnen over een verschillende afstand worden uitgevoerd. 'Korte' bewegingen hebben een kleine bewegingsuitslag, per tijdseenheid wordt een korte afstand afgelegd. 'Lange' bewegingen hebben een grote bewegingsuitslag, per tijdseenheid wordt een langere afstand afgelegd. Hoe langer de afstand per tijdseenheid is, hoe meer kracht en inspanning moeten worden geleverd.

Differentiatie door variatie in de bewegingsuitslag kan bij Aquarobics worden bereikt door de deelnemers



te motiveren de beweging groter of misschien kleiner te maken in dezelfde tijdseenheid. Er kan ook worden gekozen voor een aanpassing van de beweging, waardoor de bewegingsuitslag vanzelf kleiner wordt.

Oppervlakte

Hoe groter het oppervlak is waarmee tegen het water wordt geduwd, hoe groter de weerstand zal zijn die moet worden overwonnen. Bij Aquarobics kan het oppervlak worden gebruikt voor differentiatie door bijvoorbeeld de stand van de handen tijdens de beweging te variëren. De handen kunnen vlak door het water bewegen, de zijkant van de hand is dan het stuwvlak. De handen kunnen ook als vuisten worden gehouden of loodrecht op het wateroppervlak bewegen en het water echt wegduwen. De weerstand kan verder worden opgebouwd door gebruik van materiaal (wave-webs, halters, cuffs).

(Weerstand)variëaties bij basisbewegingen

Hieronder worden vier basisbewegingen van Aquarobics beschreven,

Knieheffen, de Jumping Jack, de Rocking Horse en de Beenhef. Voor iedere beweging is een aantal (weerstand) variëaties beschreven die van invloed zijn op de intensiteit van de inspanning.

Knieheffen

Knieheffen is de meest simpele basisbeweging. Vanuit een rechtopstaande houding worden de benen om en om gebogen in de knie en omhoog geduwd.

Variëaties:

- 1 tijdens knieheffen contact met de bodem houden
- 2 tijdens knieheffen los komen van de bodem, dus meer afzetten
- 3 tempo verhogen door snellere muziek of door van bewegen op iedere tweede tel naar iedere tel te gaan
- 4 het knieheffen combineren met armbewegingen als boksen of pompen (meer spiergroepen, meer coördinatie).

Jumping Jack

De Jumping Jack is een spreid-sluitbeweging met de benen. De armen bewegen van voor het lichaam zijwaarts. Armen en benen bewegen gelijktijdig zijwaarts (spreid) en sluiten ook gelijktijdig.

Variëaties:

- 1 tempovariëatie, iedere tweede tel, iedere tel
- 2 op iedere tel, wisseling in bewegingsuitslag, kleine 'korte' beweging of 'groot'
- 3 alleen de beenbeweging spreid-sluit
- 4 armen en benen, handen snijden door het water
- 5 idem, handen duwen het water weg
- 6 voor de echte fanaten, tijdens sluiten van de benen een hurkbeweging maken (met afzet van de bodem)

Rocking Horse

Bij de Rocking Horse ('hobbelpaard') wordt de romp van voor naar achter bewogen, 1 been staat voor, 1 been staat achter. De hak van het achterste been wordt opgetild bij de beweging naar voren, de knie van het voorste been op bij de beweging

naar achter. In principe ondersteunen de armen de beweging. De romp naar voren gaat gepaard met een schoolslagbeweging, de romp naar achter met een tegengestelde beweging. De armen duwen tegen het water. Wanneer de beweging goed wordt uitgevoerd is er sprake van veel weerstand.

Variëaties:

- 1 tempovariëaties niet mogelijk, 1 beweging duurt minimaal 4 tellen
- 1 alleen gebruik van de benen, simpelste versie, knie op met rechts, hakken billen met links; nauwelijks beweging van de romp
- 2 alleen gebruik benen, nu meer beweging van de romp
- 3 variëatie met armen voor lagere weerstand, beide handen duwen tegen het water bij de beweging naar voren en buigen bij de beweging naar achter
- 4 variëatie met armen voor meer weerstand (en meer coördinatie), bij beweging romp naar voren een tegengestelde schoolslagbeweging, bij beweging naar achter een schoolslagbeweging (er is sprake van een 'tegengestelde' beweging)

Beenhef voor

De beenhef voor is een beweging waarbij de benen om en om voorwaarts worden opgetild. De rechterhand gaat richting linkervoet en andersom, daarbij wordt met de palm van de hand tegen het water geduwd.

Variëaties:

- 1 alleen beenbeweging, versimpelen naar alleen optillen van het onderbeen ('kicks')
- 2 idem, opbouwend naar been gestrekt omhoog
- 3 benen gestrekt optillen vanuit sprong (gebruik bodem)
- 4 combineren met armbeweging, niet kruislings, maar armen voor, rechterbeen naar rechterarm brengen en andersom
- 5 opbouwen naar kruislings aantikken
- 6 beenheffen en voor het lichaam langs brengen, linkerbeen naar rechts bewegen, rechterarm naar links, romp iets naar links draaien



Gebruik van variaties voor differentiatie in de les

Beweging	Organisatie	Didactische aanwijzingen
Warming-up		
<p>Kern deel A: 4 bewegingen aanleren op drie (intensiteits) niveaus: 1 knieheffen 2 jumping-jack 3 rocking horse 4 beenhef voor iedere deelnemer staat op een vaste plaats</p>	iedere deelnemer staat op een vaste plaats	<p>bewegingen aanleren in freestyle, dat wil zeggen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 vaste volgorde in de bewegingen 2 niet een vast aantal 3 aantal wordt afgestemd op niveau van de groep
<p>Kern deel B: een blok opbouwen met de vier bewegingen uit kern A: 16 x knieheffen 4 x jumping jack 4 x rocking horse 8 x beenhef</p> <p>de deelnemers kiezen zelf de uitvoering, niveau 1, 2 of 3</p>	iedere deelnemer staat op een vaste plaats	<p>vanuit freestyle opbouwen naar het blok</p> <p>deelnemers kiezen zelf de uitvoering en kunnen in de loop van kern B ook veranderen</p> <p>de variaties hier gekozen worden door iedereen op hetzelfde tempo uitgevoerd</p>
Cooling down		
Warming-up		
Kern A: idem vorige les		
<p>Kern deel B: de bewegingen uit deel A gebruiken in een organisatievorm: hoek - knieheffen midden - jumping jack hoek - rocking horse midden - beenhef voor</p> <p>de deelnemers kiezen zelf de uitvoering, niveau 1, 2 of 3</p>	<p>vier groepen, iedere groep in een hoek</p> <p>lopen naar het midden</p> <p>in een kring lopen</p> <p>terug lopen naar een andere hoek</p>	er wordt niet gewerkt met een vast aantal herhalingen; wanneer iemand in het midden of in de hoek is gearriveerd, begint hij met de beweging (differentiatie, op elkaar wachten)
Cooling down		
Warming-up		
Kern A: idem vorige les		
<p>Kern deel B: de bewegingen uit deel A gebruiken in een organisatievorm: rand van het bassin - knieheffen midden - jumping jack rand van het bassin - rocking horse midden - beenhef voor</p> <p>de deelnemers kiezen zelf de uitvoering, niveau 1, 2 of 3</p>	<p>twee groepen, iedere groep aan een rand van het bassin, tegenover elkaar</p> <p>lopen naar het midden</p> <p>twee rijen, tweetallen tegenover elkaar</p> <p>terug lopen naar rand van het bassin (of doorlopen naar andere kant)</p>	<p>er wordt niet gewerkt met een vast aantal herhalingen; wanneer iemand in het midden is gearriveerd, zoekt hij iemand anders op en begint hij met de beweging</p> <p>eventueel stimuleren om in hetzelfde tempo te werken</p> <p>opbouwen naar 'line-dance'</p>
Cooling down		

