

Zeilen

Als de kinderen hun zwemvest aan hebben, gaan ze met z'n drieën in een Optimist zitten. Deze heeft nog geen zeil, want het is eerst de bedoeling dat ze aan het bootje wennen door om de beurt te peddelen en te sturen. Ook moet er geschommeld worden, dat is niet alleen leuk, maar ze merken meteen dat de boot niet zomaar om zal slaan.

Dan krijgen ook zij de opdracht naar een bovenwinds punt te peddelen. Ze krijgen daar een speciaal zeiltje, een vlinderzeiltje, aan een mast op de boot gezet. Hiermee kunnen ze voor de wind varen als het zeiltje naar twee kanten wordt uitgevouwen als een soort "bolle jan dubbel doek". Twee kinderen houden dan ieder een punt van het zeil buitenboord en de ander zit aan het roer. Er zit geen giek aan het zeiltje, dus het is simpel te bedienen en de kinderen kunnen hun hoofd er niet aan stoten. Er wordt steeds van stuurman gewisseld, zodat ze allemaal hun windoriëntatie kunnen ontwikkelen en hun gevoel voor de roerwerking, want er kan namelijk al behoorlijk wat snelheid gemaakt worden. Tevens is het mogelijk om met dit zeiltje halve wind te varen (mits het zwaard in de boot zit) als de twee helften op elkaar worden gelegd en het aan een kant naar achter wordt gehouden door een kind.

Eén van de kinderen zit dan alleen 'werkloos' in de boot. Vaak begint dat kind al spontaan mee te peddelen en anders is het voorbeeld dat anderen geven of een aanwijzing van de instructeur voldoende om iedereen aan boord weer actief bezig te laten zijn.

Weer terug op de kant wordt met behulp van een simulator voorgedaan hoe de kinderen met een echt Optimistenzeil kunnen zeilen en hoe ze dan in de boot moeten zitten. Hierbij komt ook het draaien door de wind aan de orde. Aandachtspunten daarbij zijn de plaats in de boot. Wat doe je als je het niet meer weet en wanneer moet je goed bukken? Vervolgens mogen de kinderen dan alleen of met z'n tweeën in de boot een halve winds baantje varen dat is uitgelegd. De instructeur geeft hierbij aanwijzingen vanuit een motorboot.

Windurfen

De kinderen krijgen een wetsuit en mogen zich gaan omkleden. Als ze vervolgens in hun waterresistant outfit verschijnen beginnen ze met een aantal gewenningsoefeningetjes op de surfplank. In ondiep water proberen ze op de plank te staan, heen en weer te lopen en wat te wiebelen. Deze evenwichtsoefeningetjes voeren ze eerst individueel uit en daarna proberen ze met twee of drie kinderen tegelijk op de plank te staan en te wiebelen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld proberen elkaar van de plank te laten vallen zonder elkaar aan te raken. Wie kan het langst blijven staan?

Daarna raken de kinderen verder vertrouwd met de plank door wat peddeloefeningen waarbij ook het sturen aan bod komt. Hierdoor kunnen ze zich later beter redden.

Vervolgens peddelen de kinderen, liggend op de plank, naar een bovenwinds punt (dit kan een bootje of een vlot zijn). Daar krijgen ze een "windpeddel". Een windpeddel is een stukje zeildoek dat bevestigd is tussen twee stokjes waarmee het zeiltje vastgehouden kan worden. Als de kinderen nu gaan zitten of staan op de plank en de windpeddel omhoog houden, kunnen ze zelf voor de wind terug "surfen". Hierdoor doen ze wat windoriëntatie op, ze krijgen een beetje gevoel voor de wind. Het is zelfs mogelijk een klein beetje te sturen met de windpeddel door hem links of rechts naast de surfplank te houden. Tegelijkertijd is dit ook weer een goede oefening voor de coördinatie en het evenwicht op de plank.

Deze oefening kan individueel op de plank uitgevoerd worden. Als er twee kinderen op de plank zitten, stuurt het minder goed en is de snelheid veel lager. Als de mogelijkheid er is, wacht er dus een groepje aan de kant.

Als iedereen met de windpeddel gesurft heeft, wordt het echte surfzeil geïntroduceerd (als dit nog niet tegelijkertijd met het vorige onderdeel geregeld is). Op een simulator of in ondiep water (iemand houdt de plank vast) leren ze hoe ze een zeil (een speciaal kindertuig) uit het water kunnen trekken en hoe ze het daarna vast moeten pakken om echt te gaan surfen. Als ze het allemaal een keer proberen in deze situatie, hebben ze een beetje een idee hoe het moet.

Wanneer ze iets belangrijks fout doen, kan daar meteen op gewezen worden. Nu zijn alle kinderen in de buurt en kan de instructeur gemakkelijk helpen. Later wordt het veel moeilijker aanwijzingen te geven, omdat hij of zij nou eenmaal niet overal tegelijk kan zijn. Het is bovendien heel handig en leerzaam de kinderen naar elkaar te laten kijken in deze situatie. Als ze zien wat iemand fout doet en dat ook moeten benoemen, leren ze daarvan.

Vervolgens kunnen ze in tweetallen proberen echt te surfen. Met de hulp die de instructeur hier en daar biedt, lukt het vaak om alle kinderen in ieder geval een paar meter te laten surfen. Sommige natuurtalentjes (en dat hoeven helemaal niet de meest sportief uitziende kinderen te zijn) surfen zo een eindje weg. Als het bij iemand echt niet lijkt te lukken, kan de instructeur helpen door samen op de plank te gaan staan. Samen surfen ze dan een stukje en dan heeft ook dit kind echt gesurft.

Een dagprogramma zou er als volgt uit kunnen zien:

Tijd Activiteit

09.00 Aankomst ochtendgroep

09.10 Kennismaking, huisregels, groepsindeling en omkleden

09.30 Gewenningsoefeningen: Peddelen, wiebelen, spelvaren

09.45 Varen met windpeddels en vlinderzeiltjes (windoriëntatie)

10.15 Instructie op de wal met behulp van de simulator

10.30 **Zeilen en/of surfen**

11.45 Omkleden en afsluitend praatje (eventueel met wat eten en drinken)

12.15 Vertrek ochtendgroep

13.00 Aankomst middaggroep

13.10 Kennismaking, huisregels, groepsindeling en omkleden

13.30 Gewenningsoefeningen: Peddelen, wiebelen, spelvaren

13.45 Varen met windpeddels en vlinderzeiltjes (windoriëntatie)

14.15 Instructie op de wal met behulp van de simulator

14.30 **Zeilen en/of surfen**

15.45 Omkleden en afsluitend praatje (eventueel met wat eten en drinken)

16.15 Vertrek middaggroep

Veiligheid

Het is heel erg belangrijk dat de kinderen weten dat er niks kan gebeuren als ze bijvoorbeeld omslaan of afdrijven. Vertel heel duidelijk dat ze in zo'n geval altijd bij de boot of de surfplank moeten blijven. Het is daarbij belangrijk dat ze weten dat je ze allemaal in de gaten houdt en dat je zo snel mogelijk komt helpen als het niet goed gaat.

Over het algemeen hebben de kinderen in de leeftijdsgroep waarvoor de sportdagen bedoeld zijn al een zwemdiploma of kunnen in ieder geval zwemmen. Helaas komt het toch nog wel eens voor dat iemand niet over deze vaardigheid beschikt. Het is in zo'n geval handig daarvan op de hoogte te zijn, dus vraag bij de kennismaking even of iedereen een zwemdiploma heeft. Een kind dat niet kan zwemmen, kan vaak beter gaan zeilen dan gaan surfen (meestal willen ze dat ook liever in verband met angst voor het water). Als de mogelijkheid er is, is het aan te raden het kind een reddingsvest te geven in plaats van een zwemvest.

Materiaal

Voor het organiseren van een watersportdag moet je over het juiste materiaal beschikken. Voor een groep van ongeveer 30 kinderen is minimaal het volgende materiaal nodig:

- Optimisten (6 stuks)
- Surfplanken (7 stuks)
- Kindertuigases voor de surfplank (7 stuks)
- Windpeddels (7 stuks)
- Vlinderzeilen (6 stuks)
- Peddels (12 stuks)
- Zwemvesten (30 stuks)
- Surfpakken in kindermaten (14 stuks)
- Simulator voor surfplank en optimist
- Ankertjes met boeitjes (voor hoge wal situatie) en lange lijnen (7 stuks)
- Boeien (2 stuks)
- Snelle motorboot
- Hulpboot (indien mogelijk 2)

Veel van bovenstaand materiaal zal de school niet zelf in bezit hebben. Watersportverenigingen in de buurt kunnen hebben dit vaak wel. Tevens beschikken zij vaak over een geschikte locatie om de schoolwatersportdag te organiseren. Het is daarom aan te raden de dag in samenwerking met een watersportvereniging te organiseren. Wilt u weten welke vereniging er bij uw school in de buurt zit, of bent u geïnteresseerd in het huren van materiaal? Neem dan contact op met Anna Bertling van het Watersportverbond: anna.bertling@watersportverbond.nl.