

Zwemloop bij Olympic Moves

Introductie combiduursport in het onderwijs

Triathlon, duathlon, zwemloop en wintertriathlon: het zijn de verschillende verschijningsvormen van wat de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) 'combiduursport' noemt. Een sport waarin zwemmen, fietsen en hardlopen (en in het geval van wintertriathlon: schaatsen) worden gecombineerd in één wedstrijd. De diversiteit in disciplines en afstanden, zowel op de weg als offroad, maken de sport populair onder een groeiende groep Nederlanders. | Berteke de Jong

Het aantal plekken in Nederland waar kinderen de sport in verenigingsverband beoefenen groeit, net als het aantal laagdrempelige wedstrijden waar zij – over korte, op de jeugd aangepaste afstanden – de strijd met elkaar (en zichzelf) kunnen aangaan. Met het toevoegen van het onderdeel zwemloop (zwemmen en hardlopen) aan het programma van Olympic Moves (de nummer 1 schoolsportcompetitie van Nederland) ontstaat een unieke kans voor leerlingen (en docenten) in het voortgezet onderwijs om (nader) kennis te maken met deze veelzijdige duursport. Zowel individueel, als in teamverband.

Zwemloop: De Final

Na twee succesvolle jaren als demonstratiesport (2023 en 2024) heeft de combiduursport dit jaar voor het eerst een vaste plek in het officiële sportprogramma van Olympic Moves. Deelnemers strijden in de ochtend in verschillende categorieën als individuele sporters tegen elkaar. In de middag

staat de altijd spectaculaire *mixed team relay* op het programma, waarbij teams van vier atleten in estafettevorm de wedstrijd kleur geven. De afstanden zijn zowel in de ochtend als middag kort en krachtig, zodat ieder op eigen niveau en snelheid de wedstrijden met plezier en uitdaging kan beleven. Deelnemers starten met een zwemonderdeel en gaan direct daarna verder met hardlopen, zonder pauze. Inschrijven voor De Final is – zolang er nog startplekken over zijn – nog mogelijk tot 18 april door te mailen naar: olympicmoves@kvlo.nl

Regionale voorronden zijn dit jaar nog niet nodig, dus leerlingen plaatsen zich direct voor deelname op 6 juni. Alle informatie over de zwemloop, het inschrijven en de spelregels zijn *hier* te vinden of scan de QR-code.



Zwemloop Olympic Moves

Alle in de teams opgestelde deelnemers komen (in de ochtend, voorafgaand aan de teamwedstrijd) ook individueel in actie en strijden daarmee om de individuele titels in de categorieën: klas 1-2, klas 3-4 en klas 5-6 (onderverdeeld in jongens en meisjes).

De afstand voor de individuele wedstrijd is:

- Klas 1-2: 200 meter zwemmen, gevolgd door 1,5 km hardlopen
- Klas 3-4: 300 meter zwemmen, gevolgd door 2 km hardlopen
- Klas 3-6: 300 meter zwemmen, gevolgd door 2 km hardlopen





Regionaal aanbod

Scholen die het leuk vinden om op een laagdrempelige manier kennis te maken met een zwemloop, eerste ervaringen op te doen en/of te oefenen voor De Final zijn van harte welkom bij onderstaande (jaarlijks terugkerende) NTB-evenementen:

- *Zwemloop Vlissingen* (22-02-2025)
- *Zwemloop Bodegraven* (16-03-2025)
- *Zwemloop Leiden* (30-03-2025)
- *Zwemloop Groningen* (05-04-2025)
- *Zwemloop Nieuwkoop* (06-04-2025)

- *Zwemloop Assen* (13-04-2025)
- *Paaszwemloop Utrecht* (20-04-2025)
- *Zwemloop Stelleplas - Heinkenszand* (18-05-2025)
- *Zwolve Zwemloop* (24-05-2025)

Alle combiduursportevenementen die onder auspiciën van de NTB worden georganiseerd (waaronder alle bovengenoemde zwemlopen), zijn te vinden op de site van de Triathlonbond. Hiervoor kun je registreren: mijn.triathlonbond.nl. Het aanbod breidt lopende het kalenderjaar vaak nog uit.



Lessenreeks en praktijkvoorbeelden

Combiduursport biedt unieke mogelijkheden om leerlingen op een veelzijdige, uitdagende en plezierige manier verschillende vormen van duursport te laten ervaren. Een rijke variatie aan (gecombineerde) conditionele vormen kan worden aangeboden, afgewisseld met meer technische sportvaardigheden. Het aanleren en implementeren van de handelingen die plaatsvinden in de wissels tussen de verschillende onderdelen doen een groot beroep op zowel fysieke als mentale flexibiliteit, cognitieve vaardigheden, handelingssnelheid en breed motorische vaardigheden.

Veel van deze lesstof kan laagdrempelig worden aangeboden en zorgt voor unieke en nieuwe sportervaringen voor de leerlingen. Voor docenten biedt het nieuwe kansen om op een uitdagende en aansprekende manier duursport in het onderwijs te integreren en/of invulling te geven aan het bewegingsthema 'bewegen in en om het water' in de conceptkerndoelen. De NTB is voornemens dit jaar een lessenreeks/praktijkreeks te maken, zodat docenten LO (in primair en voortgezet onderwijs) zelf eenvoudig invulling kunnen geven aan een introductie (en verdieping) in de combiduursport. Input vanuit het werkveld is welkom: heb jij affiniteit met de combiduursport en lijkt het je leuk een bijdrage te leveren aan de mogelijkheden om hiermee binnen het onderwijs aan de slag te gaan? Meld je interesse via jeugd@triathlonbond.nl ●

Jeugdtriathlonkrant 'De Wisselzone'

Om zowel docenten, kinderen, jongeren en ouders wegwijs te maken in de wereld van de combiduursport is voor ieder die wil de jeugdtriathlonkrant 'De Wisselzone' beschikbaar. Deze tabloid is *hier* te vinden of scan de QR-code.



De tabloid is ook als hardcopy te bestellen en biedt de lezer de mogelijkheid alles te weten te komen over jeugdtriathlon. Ideaal als eerste verkenning in de sport, als voorbereiding op het meedoen aan een evenement en als promotie voor de jeugdsport in de breedste zin van het woord. De krant is gratis – in iedere gewenste oplage – te bestellen bij de NTB: jeugd@triathlonbond.nl



Contact

jeugd@triathlonbond.nl

Berteke de Jong was tot 1 maart jl. coördinator jeugdtriathlon bij de Nederlandse Triathlon Bond

Marcel ten Wolde neemt de werkzaamheden over Aanmelden voor zwemloop Olympic Moves via: olympicmoves@kvlo.nl

Foto's

Christie Brouwer

Kernwoorden

zwemloop, triathlon, combiduursport, Olympic Moves, Nederlandse Triathlon Bond