

Aan de slag met een beginnende schoonspringer!

Dit document ondersteunt trainers, coaches en springers met stappen om de beginnende schoonspringer de juiste vaardigheden aan te kunnen leren.

Dit document is een 'levend document' waar onze schoonspringverenigingen mee aan de slag kunnen. Gebruik het in de trainingen laat het ons vooral weten als er vragen zijn via schoonspringen@knzb.nl.

Basisvaardigheden

Er wordt in dit document gestart met de basisvaardigheden. Dit zijn de vaardigheden die de schoonspringer als eerste aan zal leren voordat er wordt gestart met de stappen en testen. De basisvaardigheden zijn zowel in het water als op het droge. Deze vaardigheden zijn om mee te starten, maar zijn ook belangrijk om te blijven trainen tijdens de vervolgstappen.

Stappen en testen

Als de schoonspringer de basisvaardigheden onder de knie heeft, kan er worden gestart met de stappen en testen. In dit document staan er per stap ondersteunende vaardigheden en geteste vaardigheden uitgelegd. De ondersteunende vaardigheden zijn dus ondersteunend aan de vaardigheden die worden getest. Niet alle ondersteunende vaardigheden staan in verband met de geteste vaardigheden in dezelfde stap, maar alle ondersteunende vaardigheden zijn van belang voor een stap in dit plan.

Basisvaardigheden

De basisvaardigheden zijn de eerste vaardigheden die worden aangeleerd aan de beginnende schoonspringer. Het is van belang deze vaardigheden te blijven herhalen gedurende het doorlopen van het gehele stappenplan.

Basisvaardigheden in het water

1. Voorover afzetten van de kant met handen vast
2. Voorover afzetten van de kant met koprol
3. Achterover afzetten van de kant met handen vast
4. Voorover afzetten van de kant met halve schroef naar ruglig

Basisvaardigheden droog

1. Hurkzit
2. Hoekzit
3. Zitten en staan landing posities
4. Diepe hoekzit met handen vast (handen in landingspositie)
5. 100a op de grond met en zonder armzwaai
6. Induikhouding - Ruglig bolle houding (handen en voeten optillen)
7. Induikhouding - Buiklig holle houding (handen en voeten optillen)
8. Hurk-strek zonder duik
9. Armzwaai op tenen met gebogen benen (stilstaand)
10. Voet en been strek oefeningen
11. 1-2-4 stap opsprong simulatie

Stappen en testen

Wanneer de schoonspringer de basisvaardigheden beheerst, kan er gestart worden met de eerste stap. Hieronder worden de acht stappen beschreven en uitgelegd.

In vier stappen ga je naar een test:

1. Eerst worden de vaardigheden herhaald die de schoonspringer al beheerst
2. Vervolgens is er aandacht voor de basisvaardigheden in het water en op het droge
3. Er wordt daarna gewerkt aan de ondersteunende vaardigheden
4. Tot slot is er aandacht voor de geteste vaardigheden.

Als de schoonspringer deze vier stappen beheerst, is hij/zij klaar voor de test. Hier worden de vaardigheden beoordeeld aan de hand van de technische aandachtspunten. Als de schoonspringer de test heeft behaald, is hij klaar voor de volgende stap.



Schoonspringen - Leerlijn beginners



Stap 1

Ondersteunende vaardigheden

1. In het water: VW kantafzet uitdrijven
2. Zit duik van de kant of vanuit hurk
3. Kant: koprol voorover
4. 1m: glijduik VW van dikke mat

Geteste vaardigheden

1. Kant: 100A zonder armzwaai
2. Kant: 100C zonder armzwaai
3. Kant: 010B handen vast
4. Kant: 200A zonder armzwaai

Technische aandachtspunten bij stap 1

1. 100A zonder armzwaai – kant
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet.
2. 100C zonder armzwaai – kant
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
 - Snelle compacte hurk waarbij de handen de schenen tikken.
3. 010B handen vast – kant
 - Handen vast en armen op de oren;
 - Aanvangshouding in diepe hoek;
 - Bij landing in het water uitstrekken.
4. 200A zonder armzwaai – kant
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
 - Heupen goed doorstrekken;
 - Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



Stap 2

Ondersteunende vaardigheden

1. Kant: 101A vanaf hurk
2. In water: AW kantafzet uitdrijven
3. 1m: 100A zonder armzwaai
4. 1m: glijduik AW van dikke mat

Geteste vaardigheden

1. In water: AW kantafzet cirkel AO
2. Kant: 101A handen vast (boogduik)
3. 1m:100C zonder armzwaai
4. 1m: 010B handen vast (staan)

Technische aandachtspunten bij stap 2

1. In het water, achterwaartse afzet, in een cirkel achterover doorduiken – gehangen aan de kant
 - Achterwaarts afzetten tegen kant in strakke lijn;
 - Lichaam aangespannen en hol doortrekken, knieën recht houden;
 - Voeten de gehele beweging bij elkaar houden.
2. 101A handen vast – kant
 - Armen op de oren tijdens de sprong;
 - Geen buiging in de heupen en voeten bij elkaar tijdens de sprong;
 - Landing recht naar beneden met handen vast of afhoeken.
3. 100C zonder armzwaai – 1m
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
 - Compacte hurk met handen op schenen;
 - Met snelheid uitstrekken;
 - Armen hoog bij landing.
4. 010B handen vast – 1m
 - Handen vast en armen tegen de oren;
 - Kijken onderlangs de handen naar landingsspot;
 - Staan in diepe hoek;
 - Vóór de landing zijn de heupen gestrekt.

Stap 3

Ondersteunende vaardigheden

1. Kant: rolletje achterover
2. Kant: hoekval achterover
3. Kant: 100A met armzwaai
4. Kant: 100C met armzwaai
5. Kant: 200A met armzwaai
6. 1m: 100A met armzwaai

Geteste vaardigheden

1. Kant: 020B billenlanding vanuit stand
2. 1m: 100B met armzwaai
3. Kant: 200C met armzwaai-kant
4. Kant: 201A vanaf hurk
5. 1m: 200A zonder armzwaai
6. 1m: 020A handen vast

Technische aandachtspunten bij stap 3

1. 020B met billenlanding vanuit gestrekt klaar staan – kant
 - Gestrekt klaarstaan met armen tegen de oren;
 - Met armen tegen de oren voorover buigen in de heupen;
 - Dan in hoek op billen vallen.
2. 100B met armzwaai – 1m
 - Goede uitgangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt
 - Bovenlichaam recht houden tijdens afzet
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet
 - Armen op oren en benen en knieën doorgestrekt bij hoeken
3. 200C met armzwaai – kant
 - Goede uitgangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
 - Heupen goed doorstrekken
 - Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong.
 - Snelle compacte hurk waarbij de handen de schenen aantikken.
4. 201A vanuit hurkzit – kant
 - Beginnen in hurkzit met armen op de oren;
 - Bij de afzet moeten knieën volledig worden doorgestrekt om afstand te creëren;
 - Lichaam is gespannen maar hol in de lucht.
5. 200A zonder armzwaai – 1m
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Voeten half op de plank met hielen iets hoger dan de bovenkant van de plank;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
 - Heupen goed doorstrekken;
 - Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



6. 020A twee benen handen vast – 1m

- Let op aanvangshouding met voeten naast elkaar op de plank;
- Voorover leunen minimaliseren bij de start van de sprong;
- Lichaam niet te hard inzetten bij start;
- Lichaam gespannen en benen bij elkaar in de lucht.

Stap 4

Ondersteunende vaardigheden

1. Kant: 201A half op hurken
2. 3m: 100A zonder armzwaai
3. Kant: 101B handen/voeten, geen armzwaai
4. Kant: 010B
5. 1m: 100C met armzwaai

Geteste vaardigheden

1. Kant: 201A met armzwaai
2. 3m: 010B handen vast (staan)
3. Kant: 101C zonder armzwaai
4. Kant: 100C met armzwaai
5. 3m: 010C
6. 3m: 100A met armzwaai

Technische aandachtspunten bij stap 4

1. 201A met armzwaai – Kant
 - Let op aanvangshouding;
 - Knieën goed doorstrekken met afzet en buik strak voor afstand;
 - In de lucht naar water kijken;
 - Spanning houden door het water.
2. 010B handen vast – 3m
 - Aanvangshouding met rechte armen op de oren;
 - Onderlangs de handen kijken naar landingsplekje;
 - Spanning in lichaam bij het uitstrekken.
3. 101C zonder armzwaai – kant
 - Let op aanvangshouding met hoofd op;
 - Armen smal bij inzet;
 - Afzet moet snel en explosief zijn zodat heupen omhoog gaan;
 - Na hurk snel uitstrekken.
4. 100B met armzwaai – kant
 - Armen zijwaarts beginnen, dan eerst omhoog;
 - Bovenlichaam blijft rechtop tijdens armzwaai;
 - Armen op de oren en benen/knieën recht tijdens hoek;
 - Na hoek, snel strekken en lichaam gespannen.
5. 010C – 3m
 - Op puntje van de plank zitten;
 - Compacte hurk met handen op schenen en knieën tegen schouders;
 - Na rollen met overtuiging uitstrekken;
 - Handen vast bij landing.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



6. 100A met armzwaai – 3m

- Goede aanvangshouding;
- Armen zijwaarts beginnen, dan eerst omhoog;
- Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Armen blijven hoog in tijdens de vlucht en bij de landing.

Stap 5

Ondersteunende vaardigheden

1. Kant: 200C met armzwaai
2. 1m: 200A met armzwaai
3. 1m: 1x veren 100A
4. Kant: 300A met armzwaai

Geteste vaardigheden

1. Kant/startblok: 200B met armzwaai
2. Kant: 020B billenlanding met armzwaai
3. 1m: 200C met armzwaai
4. 1m: 101C zonder armzwaai
5. 1m: 1x veren 100A (kleine sprong-grote sprong)
6. Kant: 030B billenlanding met armzwaai

Technische aandachtspunten bij stap 5

1. 200B met armzwaai – kant/startblok
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
 - Heupen goed doorstrekken
 - Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong;
 - Armen op de oren en benen/knieën recht bij hoeken
2. 020B billenlanding met armzwaai – kant
 - Armen recht tijdens armzwaai;
 - Armen doorzwaaien tot iets achter de oren;
 - Billen blijven boven hielen in de afzet;
 - Armen blijven op oren naar hoek toe en in de hoek.
3. 200C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Armen doorzwaaien tot op de oren en doorstrekken van de plank;
 - Compacte hurk met handen op schenen;
 - Snel uitstrekken na hurk.
4. 101C zonder armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met hoofd op, armen tegen de oren;
 - Armen omhoog en smal bij de inzet;
 - Voorover leunen bij start minimaliseren;
 - Na hurk snel uitstrekken.
5. 1x veren 100A – 1m (kleine sprong-grote sprong)
 - Beginnen met voeten ongeveer 20-30 cm van de punt;
 - Plank op 5 of hoger (voorkeur 9);
 - Klein sprongetje naar punt dan hogere sprong;
 - Armen doorzwaaien tot oren en doorstrekken vanaf de plank;
 - Armen stil tijdens de vlucht.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



6. 030B billenlanding met armzwaai – kant

- Armen small doorzwaaien;
- Doorstrekken van knieën en lichaam bij de afzet;
- Armen blijven op oren tijdens het inzetten van de hoek.

Stap 6

Ondersteunende vaardigheden

1. 1m: 1 stap opsprong 100A, geen armzwaai
2. 3m: 020A armen vast
3. Kant: 201C met armzwaai
4. 1m: 200B
5. Kant: 400A zonder armzwaai
6. Kant of startblok: 401B handen/voeten

Geteste vaardigheden

1. 1m: 1 stap opsprong 100A
2. 1m: 101C met armzwaai
3. 1m: 201C met armzwaai
4. 3m: 020A (armen laag beginnen)
5. 3m: 020A vanaf hurk
6. 1m: 401C zonder armzwaai

Technische aandachtspunten bij stap 6

1. 1 stap opsprong 100A – 1m
 - Aanvangshouding met armen achter heupen beginnen met voeten naast elkaar;
 - Voet van de eerste stap ongeveer 25 cm voor de punt neerzetten;
 - Lichaam helemaal recht doorgestrekt voordat tweede armzwaai begint;
 - Armen doorzwaaien tot de oren en doorstrekken vanaf de plank;
2. 101C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Armen smal doorzwaaien
 - Lichaam recht doorgestrekt en armen op oren bij afzet;
 - Compacte hurk;
 - Uitkomen in een rechte lijn.
3. 201C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Armen smal doorzwaaien;
 - Hoofd rechtop, kijken over einde plank;
 - Compacte hurk, handen op de schenen;
 - Uitkomen in een rechte lijn.
4. 020A (armen laag met handen op de benen beginnen) – 3m
 - Lichaam recht gespannen, schouders ontspannen;
 - Op tenen staan voordat je valt;
 - Lichaam recht houden in de gehele sprong;
 - Voor de landing met hoofd en ogen naar water kijken;
 - Alleen armen bewegen bij aansluiten.
5. 020C vanuit hurk – 3m
 - Compacte hurk met schouders tegen de knieën;
 - Na vallen, eerst benen uitstrekken (kijk naar je voeten) dan naar water kijken en landen.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



6. 401c zonder armzwaai – 1m

- Aanvangshouding rechtop armen tegen de oren;
- Kijken naar een punt tussen rol en voeten;
- Met smalle armen inzetten;
- Goed met benen/knieën en voeten doorstrekken (tenen gestrekt loskomen van de plank).

Stap 7

Ondersteunende vaardigheden

- 1m/3m: 1-2 stap opsprong 100A
- 1m: 102C zonder armzwaai
- 3m: 401C zonder armzwaai
- 1m: glijmat koprol het water in(102C)
- Kant: 102C vanaf hurk
- 1m: 300A

Geteste vaardigheden

- 1m: 1 stap opsprong 101B
- Kant: 102C
- 1m: 301C met armzwaai
- 3m: 1 stap opsprong 101C
- 3m: 401C met armzwaai
- 3m: 201C met armzwaai

Technische aandachtspunten bij stap 7

1. 1 stap opsprong 101B – 1m
 - Aanvangshouding met armen achter heupen beginnen met voeten naast elkaar;
 - Voet van eerste stap ongeveer 25 cm voor de punt neerzetten;
 - Lichaam helemaal recht doorgestrekt voordat tweede armzwaai begint;
 - Armen doorzwaaien tot de oren en doorstrekken vanaf de plank;
 - Armen aangesloten smal inzetten naar aantikken diepe gesloten hoek
 - Buitenom uitkomen naar gestrekt induiken.
2. 102C – kant
 - Let op aanvangshouding;
 - Met smalle rechte armen inzetten;
 - Snelheid door explosief benen door te strekken en enkels en voeten helemaal af te wikkelen;
 - Compacte hurk, handen op schenen.
3. 301C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Benen/knieën goed doorstrekken bij de afzet, hoof stil en armen smal doorzwaaien;
 - In rechte lijn uitkomen, eerst benen uitstrekken (kijk naar je voeten) dan naar water kijken en landen.
4. 1 stap opsprong 101C – 3m
 - Aanvangshouding met armen achter heupen beginnen met voeten naast elkaar;
 - Voet van de eerste stap ongeveer 25 cm voor de punt neerzetten;
 - Doorstrekken voordat tweede armzwaai begint;
 - Met smalle armen inzetten naar compacte hurk;
 - Snel uitstrekken van benen bij uitkomen.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



5. 401C met armzwaai – 3m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Voeten en tenen doorstrekken (helemaal afwikkelen) bij afzet;
- Compacte hurk met handen op de schenen;
- Snel uitstrekken van benen bij uitkomen.

6. 201C met armzwaai – 3m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen smal bij de inzet;
- Hoofd rechtop, kijken over einde plank;
- Compacte hurk, handen op de schenen;
- In rechte lijn uitkomen, eerst benen uitstrekken (kijk naar je voeten) dan naar water kijken en landen.

Stap 8

Ondersteunende vaardigheden

1. 1m: 1x veren 100A/B/C

Geteste vaardigheden

1. 1m: 102C met armzwaai
2. 1m: 202C met armzwaai
3. 1m: 302C met armzwaai
4. 1m: 402C zonder armzwaai
5. Kant: 5101A-5102A
6. 3m: 1 x veren 100A

Technische aandachtspunten bij stap 8

1. 102C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Small inzetten met armen naar compacte hurk, hoofd blijft stil;
 - Benen krachtig en snel uitstrekken, armen laag landen.
2. 202C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Armen smal bij inzet;
 - Hoofd rechtop, kijken over einde plank
 - Compacte hurk, handen op de schenen;
 - Armen laag uitkomen.
3. 302C met armzwaai – 1m
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Armen small bij inzet, benen/knieën doorstrekken bij afzet;
 - Compacte hurk, handen op schenen;
 - Armen laag uitkomen.
4. 402C zonder armzwaai – 1m
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Armen recht en smal bij afzet, voeten afwikkelen;
 - Hielen blijven hoger dan de plank bovenzijde tijdens de gehele afzet;
 - Compacte hurk met handen op schenen;
 - Armen laag uitkomen.
5. 5101A-5102A – kant
 - Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
 - Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
 - Schroeven met armen hoog;
 - Afstoppen door de armen via zijwaarts naar beneden te brengen.

Schoonspringen - Leerlijn beginners



6. 3m: 1 x veren 100a

- Beginnen met voeten op ongeveer 20-30 cm van de punt;
- Plank op 5 of hoger (voorkeur 9);
- Klein sprongetje naar punt dan hogere sprong terug op de punt;
- Armen doorzwaaien tot oren en doorstrekken van de plank;
- Armen stil in de lucht.

Bijlage – in het kort

Basisvaardigheden in het water	
1	voorover afzetten van de kant met handen vast
2	voorover afzetten van de kant met koprol
3	achterover afzetten van de kant met handen vast
4	voorover afzetten van de kant met halve schroef naar ruglig
Basisvaardigheden droog	
1	hurkzit
2	hoekzit
3	zitten en staan landing posities
4	Diepe hoekzit met handen vast (handen in landingspositie)
5	100a op de grond met en zonder armzwaai
6	Induikhouding - Ruglig bolle houding
7	Induikhouding - Buiklig holle houding
8	Hurk-strek zonder duik
9	Armzwaai op tenen met gebogen benen
10	Voet en been strek oefeningen
11	1-2-4 stap opsprong simulatie

Schoonspringen - Leerlijn beginners



Ondersteunende Vaardigheden		Geteste vaardigheden	
STAP 1		STAP 1	
1	in water: VW kantafzet uitdrijven	1	K: 100A zonder armzwaai
2	zit duik van de kant of vanuit hurk	2	K: 100C zonder armzwaai
3	K: koprol voorover	3	K: 010B handen vast
4	1m: glijduik VW van dikke mat	4	K: 200A zonder armzwaai
STAP 2		STAP 2	
1	K: 101A vanaf hurk	1	in water: AW kantafzet cirkel AO
2	in water: AW kantafzet uitdrijven	2	K: 101A handen vast (boogduik)
3	1m: 100A zonder armzwaai	3	1m:100C zonder armzwaai
4	1m: glijduik AW van dikke mat	4	1m: 010B handen vast (staan)
STAP 3		STAP 3	
1	K: rolletje achterover	1	K: 020B billenlanding vanuit stand
2	K: hoekval achterover	2	1m: 100B met armzwaai
3	K: 100A met armzwaai	3	K: 200C met armzwaai-kant
4	K: 100C met armzwaai	4	K: 201A vanaf hurk
5	K: 200A met armzwaai	5	1m: 200A zonder armzwaai
6	1m: 100A met armzwaai	6	1m: 020A handen vast
STAP 4		STAP 4	
1	K: 201A half op hurken	1	K: 201A met armzwaai
2	3m: 100A zonder armzwaai	2	3m: 010B handen vast (staan)
3	K: 101B handen/voeten, geen armzwaai	3	K: 101C zonder armzwaai
4	K: 010B	4	K: 100C met armzwaai
5	1m: 100C met armzwaai	5	3m: 010C
		6	3m: 100A met armzwaai
STAP 5		STAP 5	
1	K: 200C met armzwaai	1	K of startblok: 200B met armzwaai
2	1m: 200A met armzwaai	2	K: 020B billenlanding met armzwaai
3	1m: 1x veren 100A	3	1m:200C met armzwaai
4	K: 300A met armzwaai	4	1m: 101C zonder armzwaai
		5	1m: 1x veren 100A (kleine sprong-grote sprong)
		6	K: 030B billenlanding met armzwaai
STAP 6		STAP 6	
1	1m: 1 stap opsprong 100A, geen armzwaai	1	1m: 1 stap opsprong 100A
2	3m: 020A armen vast	2	1m: 101C met armzwaai
3	K: 201C met armzwaai	3	1m: 201C met armzwaai
4	1m: 200B	4	3m: 020A (armen laag beginnen)
5	K: 400A zonder armzwaai	5	3m: 020A vanaf hurk
6	K of startblok: 401B handen/voeten	6	1m: 401C zonder armzwaai
STAP 7		STAP 7	
1	1m/3m: 1-2 stap opsprong 100A	1	1m: 1 stap opsprong 101B
2	1m: 102C zonder armzwaai	2	K: 102C
3	3m: 401C zonder armzwaai	3	1m: 301C met armzwaai
4	1m: glijmat koprol het water in(102C)	4	3m: 1 stap opsprong 101C
5	K: 102C vanaf hurk	5	3m: 401C met armzwaai
6	1m: 300A	6	3m: 201C met armzwaai
STAP 8		STAP 8	
1	1m: 1x veren 100A/B/C	1	1m: 102C met armzwaai
		2	1m: 202C met armzwaai
		3	1m: 302C met armzwaai
		4	1m: 402C zonder armzwaai
		5	K: 5101A-5102A
		6	3m: 1 x veren 100A