

## Oefeningen voor kinderen van bad 1

- Laat uw kind in diep(er) water zwemmen met het EasySwim pak of met zwemvleugels.
- Bouw bij het te water gaan de hulp af. In armen van ouder springen. Met één hand hulp, met een vinger, zonder hulp. Laat uw kind ervaren dat ze na het springen eerst onder gaan, maar daarna d.m.v. het zwempak/vleugels ook weer boven komen.
- Bij onder water zwemmen dienen de kinderen hun ogen open te houden. Doe spelletjes onder water. “Hoeveel vingers steek ik op, snoephappen.... Etc.” Bij boven komen niet in ogen laten wrijven, maar ‘droog’ knippen.
- Laat uw kind onder water lucht uitblazen, blaas spelletjes stimuleren uiteindelijk een goede ademhaling.
- Probeer uw kind onder water zoveel mogelijk horizontaal te laten bewegen.
- Kunnen drijven op buik en rug is essentieel. Bouw hulp en ondersteuning af bij het drijven. Bij het rug drijven liggen de oren in het water en haalt het kind ontspannen adem.
- Bij het buik drijven ligt het gezicht in het water, uw kind neemt een ‘hapje’ adem en dient stil te liggen op de buik.
- Varieer met drijf oefeningen door de armen en benen gesloten en gespreid te houden, met en zonder afzet van de kant te werken. Probeer uw kind zelfstandig van buik naar rug te laten draaien en v.v.
- Oefen rug- en borstcrawl. Laat uw kind lange benen maken met ‘slappe’ voetjes. Laat uw kind spetteren met de voeten. Ook de armen mogen lang blijven, arm overhaal bij zowel de borst als de rugcrawl over het water. Laat uw kind met de armen grote cirkels dicht langs het lichaam maken.
- Bij de borstcrawl ligt het gezicht onder water, bij de rugcrawl liggen de oren onder water.
- Wanneer uw kind zelfstandig in het water durft te springen kunt u oefenen met duikvormen. Vanuit zit op de kant met gespreide benen diep naar het water buigen waarbij de armen een puntmuts maken. Hetzelfde oefenen vanuit knie zit, diepe hurkzit tot staand duiken.
- Wanneer uw kind een duikje maakt, laat het dan direct een stukje onder water zwemmen. De armen maken een borstcrawl/hondjes beweging, de benen flipperen.

## Wat leer je in badje 1?

#### Met EasySwim pak

- 1.01 Te water gaan met diverse spring-, val- en rolvormen en uit het water gaan zonder gebruik van de trap.
- 1.02 Te water gaan met een duik vanaf de lage badrand.
- 1.03 Onder water kijken + zwemmen door een zeil en onder een drijvend voorwerp.
- 1.04 Enkele seconde drijven op buik gecombineerd met een stukje voortbewegen.
- 1.05 Enkele seconde drijven op rug gecombineerd met een stukje voortbewegen.
- 1.06 Enkele meters Borstcrawl
- 1.07 Enkele meters Rugcrawl.
- 1.08 Enkele seconde watertrappen.

#### Zonder EasySwim pak

- 1.09 Te water gaan met diverse spring-, val- en rolvormen en uit het water gaan zonder gebruik van trap.
- 1.10 Te water gaan met een duik vanaf de lage badrand.
- 1.11 Onder water kijken + zwemmen door een zeil en onder een drijvend voorwerp.
- 1.12 Enkele seconde drijven op buik en rug gecombineerd met een stukje voortbewegen.
- 1.13 Enkele meters Borstcrawl & rugcrawl.

**Filmpjes op YouTube: Met succes op zwemles**

<https://www.youtube.com/channel/UChpQ6ZGbDI68FVAhFpJqfPg/video>