

Oefeningen voor kinderen van bad 2

-Laat uw kind in diep(er) water zwemmen met het EasySwim pak.

-Oefen op allerlei manieren het te water gaan. Bouw eventueel hulp af.

Denk aan, springen, vallen, duiken en rollen in het water vanaf de kant, vanaf een matje, etc. Er kan ook vanuit het water gesprongen, gevallen, gedoken worden, (Let op veiligheid). Vanaf een drijvende mat, bootje, schouders ouders, etc.

-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' knipperen. Laat uw kind onder water lucht uitblazen, blaas spelletjes stimuleren uiteindelijk een goede ademhaling. Verder kunt u materiaal laten opduiken, steeds een beetje dieper, tikkertje spelen en wanneer 'getikt' dan bodem aantikken eerst met voeten, later met billen, handen, etc. Probeer of ze met een grote armslag al een stukje onder water vooruit komen. Ergens onder door zwemmen, door benen zwemmen, etc.

-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.

-Enkelvoudige rugslag; vanuit rugligging met gesloten benen, voeten laten vallen tot onder de billen met open knieën en voeten die opzij wijzen, hakken tegen elkaar en via een grote omhaal benen sluiten tot uitgangshouding. Let op 3 dingen, a) uitgangshouding is rugdrijven, b) stand van stuwvlakken, voeten onder billen, knieën open en tenen opzij en c) ritme, langzaam voeten onder billen brengen, snel en krachtige omhaal tot sluiten.

-Watertrappen; is verticaal in het water verblijven met hoofd boven water, om je goed te kunnen oriënteren. Begin met handen aan de rand van het zwembad, steunend aan de schouder van een ouder of drijvend voorwerp. De beweging van de benen komt overeen met de enkelvoudige rugslag, maar worden niet gesloten. (Denk aan een kikker). Probeer steun van kant, schouder of materiaal af te bouwen. Laat uw kind de handen en armen gebruiken voor ondersteuning. Probeer de tijd uit te bouwen naar 5 seconden, 10 seconden, etc.

Wat leer je in badje 2?

Met enkel voordrijvers in het EasySwim pak

- 2.01 Te water gaan met diverse spring-, val- en rolvormen en uit het water gaan zonder gebruik van de trap.
- 2.02 Te water gaan met een duik vanaf de lage badrand.
- 2.03 Onder water kijken + zwemmen door een zeil en onder een drijvend voorwerp.
- 2.04 5 sec. drijven op buik gecombineerd met een stukje voortbewegen.
- 2.05 5sec. drijven op rug gecombineerd met een stukje voortbewegen.
- 2.06 Enkele meters Borstcrawl & rugcrawl.
- 2.07 Enkele meters Rugslag.
- 2.08 30 sec. watertrappen.

Zonder EasySwim pak

- 2.09 Te water gaan met diverse spring-, val- en rolvormen en uit het water gaan zonder gebruik van trap.
- 2.10 Te water gaan met een duik vanaf de lage badrand.
- 2.11 Onder water kijken + zwemmen door een zeil en onder een drijvend voorwerp.
- 2.12 5 sec drijven op buik en rug gecombineerd met een stukje voortbewegen.
- 2.13 Enkele meters Borstcrawl & rugcrawl.
- 2.14 Enkele meters rugslag.

Filmpjes op YouTube: Met succes op zwemles

<https://www.youtube.com/channel/UCbpQ6ZGbDI68FVAhFpJqfPg/video>