

Oefeningen voor kinderen van bad 3

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

-Oefen op allerlei manieren het te water gaan. 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.

-Probeer het onder water zwemmen uit te bouwen in verticale en horizontale richting. De ogen zijn onder water open! Denk aan materiaal opduiken, onder benen door zwemmen, tikspelen met onder water opdrachten, etc. Ergens onder door zwemmen, zoals materiaal, hoepel, mat, zeil met gat, etc. Onder water zwemmen doe je met een hele grote armslag. (De beweging loopt door totdat de handen de benen raken).

-Kunnen drijven op buik en rug is essentieel. 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 drijfoefeningen 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. Ligging, stand van stuwvlakken en ritme zijn belangrijk.

-Watertrappen; is verticaal in het water verblijven met hoofd boven water, om je goed te kunnen oriënteren. Probeer steun, zoals de badrand, drijvend voorwerp af te bouwen. Oefen watertrappen met gebruik van handen en armen en zonder. De beweging van de benen komt overeen met de enkelvoudige rugslag, maar worden niet gesloten. (Denk aan een kikker). Bouw het watertrappen uit naar tenminste 30 seconden.

-Schoolslag is een combinatie van armen en benen die een cirkel beweging maken. De armen zetten de beweging in, wanneer ze opzij gaan starten de benen. Armen zijn eerder klaar als de benen. Armen zijn gestrekt totdat de benen klaar zijn. Armen maken een kleine cirkel voor het hoofd. ('Maak een pizza en snij hem door'). Benen maken een grote cirkel. (Het is dezelfde beenslag als bij het rugzwemmen, maar dan op de buik). (Oefen korte afstanden met drijfmiddel).

Wat leer je in badje 3?

Met een kurk

- 3.01 Te water gaan met diverse spring-, val- en rolvormen en uit het water gaan zonder gebruik van de trap.
- 3.02 Te water gaan met een duik vanaf de lage badrand.
- 3.03 Onder water kijken + zwemmen door een zeil en onder een drijvend voorwerp.
- 3.04 5 sec. drijven op buik + 10 sec. drijven op rug met een draai om de lengte- en breedte as.
- 3.05 Enkele meters Borstcrawl & rugcrawl.
- 3.06 Enkele meters Rugslag.
- 3.07 Enkele meters Schoolslag.
- 3.08 30 sec. watertrappen.

Zonder drijfmiddelen

- 3.09 Te water gaan met diverse spring-, val- en rolvormen en uit het water gaan zonder gebruik van trap.
- 3.10 Te water gaan met een duik vanaf de lage badrand.
- 3.11 Onder water kijken + zwemmen door een zeil en onder een drijvend voorwerp.
- 3.12 5 sec. drijven op buik + 10 sec. drijven op rug met een draai om de lengte- en breedte as.
- 3.13 Enkele meters Borstcrawl & rugcrawl.
- 3.14 Enkele meters Rugslag.
- 3.15 Enkele meters Schoolslag.
- 3.16 Enkele seconde watertrappen.

Filmpjes op YouTube: Met succes op zwemles

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

