

Oefeningen voor kinderen van bad 4

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

-Oefen op allerlei manieren het te water gaan in diep water. Denk aan, springen, vallen, duiken en rollen in het water vanaf de kant, vanaf een matje, vanaf verhoging, 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, ademhaling is opzij, 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. Probeer uw kind na elke slag te laten drijven. (Uitdrijven). Vergroot de afstand van het rugzwemmen. Zwem eens met t-shirt.

-Watertrappen; is verticaal in het water verblijven met hoofd boven water, om je goed te kunnen oriënteren. 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 60 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. Benen maken een grote cirkel. Vergroot geleidelijk de afstand bij het schoolslag zwemmen. Zwem eens met t-shirt.

Wat leer je in badje 4?

Met bovenkleding

- 4.01 Vanaf enige hoogte Voetwaarts te water gaan.
- 4.02 Gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- 4.03 Gevolgd door 12,5 meter Schoolslag.
- 4.04 Gevolgd door onder een lijn door zwemmen en draaien om de lengte-as.
- 4.05 Gevolgd door 12,5 meter rugslag.
- 4.06 Proef afronden door zelfstandig uit het water klimmen.

Met zwemkleding

- 4.07 Vanaf enige hoogte te water gaan met een sprong , bij voorkeur duiken.
- 4.08 Gevolgd door 3 meter onder water zwemmen door een verticaal gat.
- 4.09 Gevolgd door 2 keer 25 meter schoolslag afgewisseld, met in de eerste baan schoolslag 1 maal voetwaarts zakken en
- 4.10 2 keer 25 meter rugslag.
- 4.11 5 meter borstcrawl
- 4.12 Gevolgd door een draai om de lengte-as met daarna 5 meter rugcrawl.
- 4.13 Zwem enkele slagen schoolslag met aansluitend 5 seconden drijven op de buik. Aansluitend enkele slagen schoolslag zwemmen gevolgd door een halve draai naar rugligging. Gevolgd door 10 seconden drijven op de rug.

Filmpjes op YouTube: Met succes op zwemles

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