

Oefeningen voor kinderen van bad 5

-Laat uw kind in diep(er) water zwemmen

-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. Varieer met drijfoefeningen, oefen de HELP houding met voorwerp. (Heat Escape Lessening Posture). Probeer uw kind vanuit de enkelvoudige rugslag van rug naar buik naar rug te laten draaien. (Schroefje). Oefen wrikken in de richting van het hoofd. (Rugligging, handen maken een 8 beweging, benen doen niets).

-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 en lange broek.

-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 met verplaatsen. Probeer eens te watertrappen zonder gebruik van benen!

-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. Laat uw kind na elke slag uitdrijven. Zwem eens met t-shirt en lange broek.

Wat leer je bij het B-diploma?

Met bovenkleding

- 5.01 Vanaf enige hoogte achterwaarts te water gaan. Gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- 5.02 Gevolgd door 25 meter Schoolslag.
- 5.03 Waarbij 1 maal onder een drijvend voorwerp wordt gezwommen.
- 5.04 Gevolgd door 25 meter Rugslag.
- 5.05 Proef afronden door zelfstandig uit het water klimmen.

Met zwemkleding

- 5.06 Vanaf enige hoogte te water gaan met een duik.
- 5.07 Gevolgd door 6 meter onder water zwemmen door een verticaal gat.
- 5.08 Gevolgd door 3 keer 25 meter schoolslag afgewisseld met
- 5.09 3 keer 25 meter rugslag met in de eerste baan rugslag 2 maal een halve draai om de lengte as. Proef afsluiten met zelfstandig het water uit klimmen.
- 5.10 10 meter borstcrawl
- 5.11 10 meter rugcrawl.
- 5.12 Te water gaan met een sprong naar keuze. Vervolgens 15 sec drijven op de rug.
Met
aansluitend 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug (wrikken) richting een drijvend voorwerp. Gevolgd door 20 seconden drijven met een drijvend voorwerp.
- 5.13 Te water gaan met een sprong naar keuze gevolgd door 1 minuut watertrappen in meerdere richtingen met gebruik van armen en benen. Met afsluitend met 1 keer voetwaarts naar de bodem zakken.

Filmpjes op YouTube: Met succes op zwemles

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