

Oefeningen voor kinderen van bad 6

-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 drijf oefeningen met en zonder afzet. Oefen het uitdrijven in de zwemslagen.

-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. Vergroot de afstand tot 15 meter en zorg dat het één doorlopende beweging is zonder stop voor ademhaling.

-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 zonder gebruik van handen en armen. 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 C-diploma?

Met bovenkleding

- 6.01 Te water gaan met een rol voorover. Gevolgd door 15 seconden watertrappen. Daarna direct 30 seconden verticaal drijven met een drijvend voorwerp. afsluitend 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik armen.
- 6.02 Te water gaan met een hurksprong.
- 6.03 Gevolgd door 2 x 25 meter Schoolslag, waarbij er 1 maal onder een drijvend voorwerp wordt gezwommen en 1 maal over een drijvend voorwerp wordt geklommen.
- 6.04 Afgewisseld met 2 x 25 meter rugslag.
- 6.05 Proef afronden door zelfstandig uit het water klimmen.

Met bovenkleding (zonder jas)

- 6.06 Te water gaan met een sprong naar keuze en enkele meters zwemmen. Aansluitend 1 meter onder water zwemmen door een verticaal gat.

Met zwemkleding

- 6.07 Vanaf enige hoogte te water gaan met een duik, gevolgd door 6 meter onder water zwemmen door een verticaal gat en boven water komen in een soort wak.
- 6.08 Gevolgd door 3 x 25 meter aan één gesloten schoolslag. Waarbij in de eerste baan 1 maal hoofdwaarts richting de bodem wordt gegaan (hoekduik).
- 6.09 Gevolgd door 3 x 25 meter aan één gesloten rugslag. Proef afronden met zelfstandig het water uit klimmen.
- 6.10 15 meter borstcrawl
- 6.11 15 meter rugcrawl.
- 6.12 Te water gaan met een sprong naar keuze, met aansluitend 30 sec watertrappen met gebruik van armen en benen en in meerdere richtingen. Aansluitend 15 seconden drijven op de rug. Afronden met 30 seconden watertrappen met alleen gebruik van benen.

Filmpjes op YouTube: Met succes op zwemles

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