

Oefenschema Flipper

Oefenschema voor kinderen met geen of een rood lintje met een Easyswim-pakje, die graag willen oefenen met hun ouder(s) in een zwembad.

Oefen bij voorkeur in diep water, waar u wel kunt staan. Laat uw kind maximaal 8 meter zwemmen.

- Houd de kant vast, zet zachtjes af en drijf als een raket op je rug en houd dit 10 seconden vol. Zorg dat je armen langs je lichaam zijn en je benen tegen elkaar. Herhaal deze oefening nog maar een keertje. *(drijven is heel belangrijk. Het zorgt voor de juiste ligging in het water, wat een voorwaarde is om goed te leren zwemmen.)*
- Spring in het water, draai je onderwater om en flipper een stuk op je rug. Doe dit nog maar een keertje. *(flipperen is het ontspannen op en neer bewegen van de benen, de voeten komen tegen het water aan ende rugligging is plat)*
- Spring in het water, draai je onder water om en zwem een stukje de hele rugcrawl. Zorg dat je armen hoog uit het water komen en gestrekt zijn. Dit wil je vast nog wel een keertje doen. Oefen maximaal 5 minuten.
- Houd de kant vast, zet zachtjes af en drijf als een raket op je rug. Zorg dat je armen langs je lichaam zijn en je benen tegen elkaar. Maak daarna een paar beenslagen (kickerslagen) Oefen maximaal 6 minuten. *(de enkelvoudige rugslag (kickerslag) moet rustig uitgevoerd worden, waarbij de knieën onder water blijven en zo ver buigen dat de voeten onder het zitvlak komen. Vandaar uit maakt het kind een draaibeweging en sluit de benen weer. Pak het kind nooit bij de heupen of onder de rug vast. Het moet zelf de vlakke ligging zoeken. Als dat niet lukt ondersteun dan het hoofd met 1 hand en blijf achter het kind staan)*

Tips voor ouders:

- Dit oefenschema duurt ongeveer 15 minuten.
- Als u gebruik maakt van dit oefenschema, houdt u het oefenen uitdagend en spannend
- Laat uw kind na dit schema weer lekker spelen.
- Leg geen druk op het kind als iets niet meteen lukt, een volgende keer zal het vast beter gaan
- Kinderen hebben een succes-ervaring nodig om enthousiast te blijven. Daarom is afwisseling nodig.

VEEL ZWEMPLEZIER!