

Oefenschema **Waterrat**

Oefenschema voor kinderen met minimaal een A-diploma, die graag willen oefenen met hun ouder(s) in het banenbad.

(Het oefenen met uw kind mag in baan 1 en 2 van het banenbad)

- Maak een koprol voorover van de lage rand en blijf even watertrappen. Herhaal deze oefening 3 keer.
 - Duik van de kant, zwem zo lang mogelijk onder water en zwem 3 banen schoolslag en 3 banen enkelvoudige rugslag. Denk je aan het uitdrijven!
 - Spring in het water, zwem 5 slagen schoolslag en maak een koprol voorover. Herhaal dit tot je aan de overkant bent.
 - Spring in het water, zwem 5 slagen en laat je naar de bodem zakken. Herhaal dit tot je aan de overkant bent.
 - Spring in het water, zwem 5 slagen en maak een hoekduik. Herhaal dit tot je aan de overkant bent.
 - Zet je hard af van de kant en zwem een baan rugcrawl. Doe dit nog maar een keertje.
 - Zet je hard af van de kant en zwem een halve baan borstcrawl. Dat lukt vast nog wel een keertje!
 - Duik van de kant, zwem zo lang mogelijk onder water en zwem 3 banen schoolslag en 3 banen enkelvoudige rugslag.
-

Tips voor ouders:

- Dit oefenschema duurt ongeveer 20 minuten en bevat oefeningen voor diploma B en C
- 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!