

Oefenschema **Spetters**

Oefenschema voor kinderen zonder of met een rood lintje, die samen met hun ouder(s) willen oefenen om nog meer watervrij te worden in het water.

(Het oefenen met uw kind gaat het beste in een waterdiepte waar u goed kunt staan, maar uw kind niet. Uw kind draagt het EasySwim-pakj)

- Spring recht op in het water en ga kopje onder.
- Kun je dit ook met je ogen open?
- En kun je dit ook met bellen blazen onder water?

(onder water gaan, kijken onder water en kunnen uitblazen zijn onderdelen in het leren zwemmen die van wezenlijk belang zijn om het proces zo makkelijk mogelijk te laten verlopen op weg naar het ZwemABC)

- Spring van de kant, ga kopje onder en draai onder water om zodat je op je rug kunt drijven als je boven bent gekomen. *(u kunt uw kind helpen om het te ondersteunen onder het hoofd of uw kind uw beide handen te geven. U staat achter uw kind en laat het u aankijken)*
- Spring in het water, draai je op je rug en blijf even drijven. Flipper daarna op je rug zachtjes naar de kant. *(leren omdraaien op de rug en de rust vinden om ontspannen naar de dichtstbijzijnde kant te flipperen is een overlevingsvorm voor een jong kind om zichzelf te redden)*
- Probeer eens met twee handen aan en twee voeten tegen de kant te hangen in het water. Kun je hard afzetten en dan heel lang uitdrijven? Doe maar eens een wedstrijdje met je vader of moeder? Wedden dat jij het wint!
- Zet af van de kant zoals hierboven staat en flipper zachtjes met je benen zo ver je maar kunt.
- Idem en laat nu ook je armen meedoen en probeer de rugcrawl te zwemmen.

Tips voor ouders:

- Dit oefenschema duurt in totaal ongeveer 20 minuten en bevat oefeningen voor het niveau Op weg naar Rood en Op weg naar Blauw.
- Onder water gaan, kantelen en keren, de crawlslagen en drijven zijn elementen die in alle diploma's voor komen.
- Watervrij worden is een proces van veel herhalen en geduld bewaren. Leg geen druk op het kind als iets niet meteen lukt, een volgende keer zal het vast beter gaan
- Als u gebruik maakt van dit oefenschema, houdt u het oefenen uitdagend en spannend.
- Laat uw kind na dit schema weer lekker spelen
- Kinderen hebben een succes-ervaring nodig om enthousiast te blijven. Daarom is afwisseling nodig.

VEEL ZWEMPLEZIER!

