

Oefenschema IJsvogel

Oefenschema voor kinderen met minimaal een paars lintje zonder Easyswim-pakje 'Op Weg naar Oranje' of 'Op Weg naar A'

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

- Spring in het water, draai je onderwater om en flipper een hele baan op je rug. Doe dit nog maar een keertje.
- Spring in het water, draai je onder water om en zwem tot de helft de hele rugcrawl. Zorg dat je armen hoog uit het water komen en gestrekt zijn. Dit wil je vast nog wel een keertje doen.
- Houd de kant vast, zet hard 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.
- Spring in het water en zwem door het gat. Zorg dat je onder water bellen blaast. Herhaal deze oefening max. 3 keer. (Tip voor de ouders: lukt het uw kind niet om makkelijk door het gatzeil te zwemmen, leg het gat iets dichterbij of rol het gatzeil een paar slagen op)
(oefent u in een ander zwembad kunt u ook een hoelahoep gebruiken als gat om door heen te zwemmen)
- Spring in het water en zwem nog 1 lange baan. Wissel 5 slagen schoolslag af met 5 slagen enkelvoudige rugslag. Dit kun je vast nog wel een keer herhalen.

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!

De Waterlelie