

Oefenschema **KARPER**

Voor kinderen met een blauw lintje 'Op Weg naar Paars'

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

- 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. Flipper op en neer met je benen. Dit wil je vast nog wel een keertje doen. Oefen maximaal 5 minuten.
(flipperen is het ontspannen op en neer bewegen van de benen, de voeten komen tegen het water aan ende rugligging is plat)
- 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) en hou je armen stil. 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 sluiten 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)
- Houd de kant vast met een hand en twee voeten tegen de muur, zet zachtjes af en drijf als een raket op je buik. Blaas onder water zachtjes uit. Doe dit nog maar een keertje.
- Herhaal de bovenstaande oefening en zwem door met borstcrawl. Beweeg niet te snel en stop je hoofd niet te diep onder water. Kun jij je armen hoog over het water heen halen? En blaas je nog steeds uit? Oefen maximaal 5 minuten.

Tips voor ouders:

- Dit oefenschema duurt ongeveer 15-20 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!