

Oefenschema **DUIKEEND**

Oefenschema voor kinderen met minimaal een oranje lintje, die graag willen oefenen met hun ouder(s) in het banenbad of op vakantie.

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

- Spring in het water en zwem 1 baan enkelvoudige rugslag, probeer je benen zo goed mogelijk te sluiten. Doe deze oefening 2 keer.
 - Spring in het water en zwem een halve baan schoolslag, ga even drijven en draai je om als een krokodil. Zwem door op je rug. Kun je de krokodillendraai ook met je armen langs je oren? Probeer het nog maar een keertje! (oefent u met uw kind voor diploma B, laat uw kind dan een hele krokodillendraai maken. Hij/zij zwemt daarna door met schoolslag).
 - Duik vanaf de lage rand in het water en probeer de bodem aan te raken. Herhaal deze oefening 3 keer.
 - Duik vanaf de hoge rand in het water en tel je slagen. Probeer dit 3 keer en probeer iedere keer meer slagen te maken. Vergeet je niet uit te blazen onder water?!
 - (vraag aan een van de zwembadmedewerkers om een mat. Laat je ouder de mat half over het water heen leggen en vasthouden). Spring van de kant en zwem schoolslag en ga onder de mat door. Ga diep genoeg, dan kan de mat niet op je rug blijven kleven. Doe dit 3 keer.
-

Tips voor ouders:

- Dit oefenschema duurt ongeveer 15-20 minuten en bevat oefenstof voor het A en B diploma.
- 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. En oefen niet alleen de moeilijke elementen.

VEEL ZWEMPLEZIER!

De Waterlelie