

Oefenschema Druppels

Oefenschema voor kinderen met een rood of een blauw lintje, die samen met hun ouder(s) de enkelvoudige rugslag willen oefenen.

(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 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. Zwem daarna met een aantal beenslagen op de rug rustig naar de kant. *(let er op dat uw kind goed omhoog kijkt en de knieën onder water houdt)*
 - Herhaal deze oefening en geef bij uw kind aan om vooral de buik goed omhoog te houden. Een tip is om de handen op de navel te houden. *(de enkelvoudige rugslag is de basis voor de schoolslag. Daarom leren wij de kinderen in de Waterlelie pas als laatste zwemtechniek de schoolslag aan en houden we aandacht voor een goede uitvoering van de enkelvoudige rugslag in de zwemlessen voor alle diploma's)*
 - 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. Hou je voeten onder water.
 - Idem en laat nu ook je armen meedoen en probeer de rugcrawl te zwemmen. Draai je armen helemaal langs je oren.
-

Tips voor ouders:

- Dit oefenschema duurt in totaal ongeveer 20 minuten en bevat oefeningen voor het niveau Op weg naar Blauw en Op weg naar Paars.
- Leg geen druk op het kind als iets niet meteen lukt, een volgende keer zal het vast beter gaan.
- Gebruik een kleine bal o.i.d. wat uw kind vast kan houden op de buik als u met hem de enkelvoudige rugslag oefent.
- Let er goed op dat uw kind zo plat mogelijk in het water ligt. De kin mag niet op het pakje rusten.
- Probeer u zelf ook eens deze zwemtechnieken te zwemmen. Doe het samen!
- 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!