

Oefenschema **PLATVIS**

Oefenschema voor kinderen met minimaal een paars lintje zonder EasySwim-pakje die graag willen oefenen met hun ouder(s) in het zwembad.

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

- Spring in het water en zwem een ½ baan schoolslag, probeer je benen zo hard mogelijk te sluiten. Doe deze oefening 2 keer
- Spring in het water en zwem een ½ baan schoolslag, probeer nu je armen zo lang mogelijk te maken. Doe deze oefening 2 keer.
- Spring 5 keer als een potlood in het water en probeer de bodem te raken. Doe dit in een bad van minimaal 2 meter diepte.
- Spring in het water en zwem onder de benen van je vader of moeder door, draai op je rug en zwem de baan uit met enkelvoudige rugslag. Herhaal deze oefening 3 keer.
- Zwem samen met je vader of moeder een ½ baan rugcrawl. Doe het nog maar een keertje.

Tips voor ouders

- Dit oefenschema duurt ong. 10-15 minuten
- Als u gebruik maakt van dit oefenschema houdt u het oefenen uitdagend en spannend, zeker als u zelf mee doet.
- Laat uw kind na het oefenen weer lekker vrij spelen.
- Leg geen druk op uw kind als het niet meteen lukt. Een volgende keer zal het vast beter gaan.
- Kinderen hebben regelmatig een succes-ervaring nodig om enthousiast te blijven. Succes smaakt altijd naar meer, daarom is afwisseling nodig.

VEEL ZWEMPLEZIER