



ADEMHALING EN ONDER WATER GAAN



26 oefeningen voor jonge zwemmers



Kies een oefening
die past bij het doel,
het niveau en
de groep.



Elke kaart bevat
een doel, duidelijke
stappen, benodigd
materiaal en een
praktische tip.



Begin rustig.
Forceer een kind
nooit om het hoofd
onder water te doen.

1



Bellen blazen

2



Uitademen
in het water

3



Gezicht
natmaken

4



Ogen
onder water

5



Hoofd
onder water



OEFENKAART – ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: **Beginner**

BELLEN BLAZEN



DOEL

Rustig uitademen in het water.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd beide handen aan de rand.
- 2 Adem rustig in boven water.
- 3 Blaas kleine bellen op het wateroppervlak.
- 4 Herhaal dit een paar keer op je eigen tempo.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Doe het rustig voor en moedig kleine stapjes aan.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____

Datum: _____

Niveau: **Beginner**

UITADEMEN IN HET WATER



DOEL

Leren rustig uitademen terwijl de mond in het water is.



ZO DOE JE HET

- 1 Sta in ondiep water en houd de rand vast.
- 2 Adem rustig in boven water.
- 3 Laat je mond tot aan het water zakken.
- 4 Blaas langzaam bellen uit en kom omhoog om in te ademen.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind zelf bepalen hoe ver het gezicht in het water gaat.



OEFENKAART – ADEMHALING



Naam: _____

Datum: _____

Niveau: **Beginner**



DOEL

Wennen aan water op het gezicht.



ZO DOE JE HET

- 1 Schep met beide handen een beetje water.
- 2 Breng het water rustig naar je wangen.
- 3 Maak daarna je kin en voorhoofd nat.
- 4 Pauzeer wanneer je dat wilt.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Geef het kind controle en prijs elke poging.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: **Beginner**

OGEN ONDER WATER



DOEL

Wennen aan kort onder water kijken.



BENODIGD

- Drijvend speeltje (optioneel)



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Forceer nooit onderdompeling.
Volg de zwembadregels en houd voortdurend toezicht.



ZO DOE JE HET

- 1 Gebruik alleen ondiep water en blijf dichtbij de rand.
- 2 Laat het kind eerst naar een drijvend voorwerp kijken.
- 3 Het kind brengt alleen de ogen kort naar het water.
- 4 Stop zodra het kind ongemak voelt.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: **Beginner**

DIEP INADEMEN



DOEL

Doel: Wennen aan diep inademen boven water.



ZO DOE JE HET

- 1 Sta in ondiep water en houd de rand vast.
- 2 Adem rustig in door je mond.
- 3 Blaas daarna langzaam bellen op het water.
- 4 Herhaal dit drie keer en neem pauze wanneer je wilt.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind rustig ademen; houd het gezicht boven water zolang dat prettig voelt.



OEFENKAART – ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

NEUS ONDER WATER



DOEL

Doel: Wennen aan water
rond de neus.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand stevig vast.
- 2 Breng alleen de neus kort naar het water.
- 3 Blaas zachtjes uit.
- 4 Kom omhoog en pauzeer.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind zelf bepalen of en
wanneer de neus het water raakt.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____

Datum: _____

Niveau: **Beginner**

MOND ONDER WATER



DOEL

Doel: Rustig uitademen met de mond onder water.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast in ondiep water.
- 2 Adem in boven water.
- 3 Laat alleen de mond in het water zakken.
- 4 Blaas bellen en kom rustig omhoog.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Doe de beweging eerst voor en respecteer iedere grens van het kind.



OEFENKAART – ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: **Beginner**

BELLETJES TELLEN



DOEL

Doel: Langzaam en
gelijkmatig uitademen.



ZO DOE JE HET

- 1 Adem rustig in boven water.
- 2 Blaas een lange stroom kleine bellen.
- 3 Kijk hoeveel tellen de bellen doorgaan.
- 4 Kom omhoog en adem opnieuw in.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Maak er geen wedstrijd van;
rustig proberen is genoeg.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____

Datum: _____

Niveau: Beginner



KAARSJES UITBLAZEN



DOEL

Doel: Oefenen met zacht
uitblazen op het water.



ZO DOE JE HET

- 1 Leg een drijvende bal voor je.
- 2 Adem in boven water.
- 3 Blaas zachtjes naar de bal.
- 4 Laat de bal rustig bewegen.



BENODIGD

Kleine drijvende bal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Gebruik een lichte bal en houd
voldoende ruimte tussen de kinderen.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

NEUS EN MOND ONDER WATER



DOEL

Doel: Wennen aan neus en mond dicht bij het water.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast in ondiep water.
- 2 Adem rustig in boven water.
- 3 Laat neus en mond alleen tot de waterlijn zakken.
- 4 Blaas zacht uit en kom omhoog.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind de oefening overslaan als het daar nog niet klaar voor is.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

KORT ONDER WATER KIJKEN



DOEL

Doel: Kort en ontspannen
onder water kijken.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand stevig vast.
- 2 Kijk naar een speeltje vlak onder het wateroppervlak.
- 3 Laat het kind zelf kiezen of het de ogen in het water doet.
- 4 Kom direct weer omhoog.



BENODIGD

Drijvend of ondiep geplaatst
speeltje.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het speeltje dichtbij
en blijf naast het kind.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

BELLEN ONDER WATER



DOEL

Doel: Uitademen met het gezicht deels in het water.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast.
- 2 Adem in boven water.
- 3 Laat de mond in het water zakken.
- 4 Blaas een paar belen en kom rustig omhoog.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Oefen kort en neem pauze tussen de pogingen.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

WATER OP DE BRIL



DOEL

Doel: Wennen aan water
rond de ogen.



ZO DOE JE HET

- 1 Zet een zwembril op als het kind dat prettig vindt.
- 2 Maak met de hand een beetje water bij de bril.
- 3 Kijk naar het wateroppervlak.
- 4 Stop wanneer het kind dat aangeeft.



BENODIGD

Zwembril (optioneel)



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Een zwembril is optioneel;
maak de oefening nooit verplicht.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner



DRIJVEND SPEELTJE AANRAKEN



DOEL

Doel: Naar een voorwerp
kijken terwijl het gezicht
dicht bij water is.



ZO DOE JE HET

- 1 Leg een licht speeltje op armlengte in ondiep water.
- 2 Houd de rand vast.
- 3 Raak het speeltje aan met één hand.
- 4 Breng het gezicht alleen dichterbij als dat prettig voelt.



BENODIGD

Licht drijvend speeltje



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het speeltje dichtbij
en de beweging rustig.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

WATERDRUPPELS OPVANGEN



DOEL

Doel: Rustig wennen aan waterdruppels op het gezicht.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast.
- 2 Tik met natte vingers zacht op je wangen.
- 3 Laat enkele druppels over je kin lopen.
- 4 Pauzeer wanneer je wilt.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind zelf de hoeveelheid water kiezen.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

NEUSBELLETJES



DOEL

Doel: Zacht uitademen
door de neus vlak bij
het water.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd je mond boven water en adem rustig in.
- 2 Breng je neus dicht bij het water.
- 3 Blaas zachtjes door je neus.
- 4 Kom omhoog en adem rustig uit.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Doe dit alleen als het kind
zich prettig voelt; forceer niets.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

KLEINE EN GROTE BELLEN



DOEL

Doel: Verschil voelen
tussen zacht en krachtig
uitblazen.



ZO DOE JE HET

- 1 Adem in boven water.
- 2 Blaas eerst kleine bellen.
- 3 Neem een pauze.
- 4 Blaas daarna een korte
grotere bellenstroom.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind zelf een
comfortabele manier kiezen
om uit te blazen.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

BELLEN NAAR EEN DOEL



DOEL

Doel: Gericht uitademen
in het water.



ZO DOE JE HET

- 1 Leg een licht drijvend speeltje dichtbij.
- 2 Houd de rand vast.
- 3 Blaas bellen in de richting van het speeltje.
- 4 Kijk of het water beweegt.



BENODIGD

Licht drijvend speeltje



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het doel dichtbij en
geef het kind de tijd.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

KIJK NAAR DE BODEM



DOEL

Doel: Vertrouwd raken met kijken naar de zwembadbodem.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast in ondiep water.
- 2 Kijk naar een kleur of lijn op de bodem.
- 3 Buig alleen zover als prettig voelt.
- 4 Kom weer rechtop.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Het hoofd hoeft niet onder water; pas aan op comfort en diepte.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

KLEUR ONDER WATER ZOEKEN



DOEL

Doel: Onder water rustig
naar een kleur kijken.



ZO DOE JE HET

- 1 Kies een kleur op de
zwembadbodem.
- 2 Houd de rand vast.
- 3 Kijk naar de kleur vanaf de waterlijn.
- 4 Breng het gezicht alleen dichterbij
als dat prettig voelt.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Kies een duidelijk zichtbare kleur
in ondiep water.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

WATERLIJN VOLGEN



DOEL

Doel: Wennen aan het gezicht bij de waterlijn.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand met beide handen vast.
- 2 Kijk recht vooruit naar de waterlijn.
- 3 Laat de kin kort het water raken.
- 4 Kom rustig weer omhoog.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat de oefening kort duren en neem pauze wanneer nodig.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

BELLEN EN OMHOOG



DOEL

Doel: Een rustige ademcyclus oefenen.



ZO DOE JE HET

- 1 Adem in boven water.
- 2 Blaas enkele belLEN met je mond in het water.
- 3 Til je hoofd op.
- 4 Adem rustig in en pauzeer.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het tempo rustig;
geen lange onderwatermomenten.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

DRIJVEND RINGETJE VOLGEN



DOEL

Doel: De blik rustig op een drijvend voorwerp houden.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast.
- 2 Laat een ringetje vlakbij drijven.
- 3 Volg het ringetje met je ogen.
- 4 Raak het aan wanneer het dichtbij komt.



BENODIGD

Klein drijvend ringetje



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het voorwerp binnen handbereik en gebruik ondiep water.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

WATER OVER HET VOORHOOFD



DOEL

Doel: Wennen aan water dat over het voorhoofd loopt.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd de rand vast.
- 2 Maak één hand nat.
- 3 Laat een klein beetje water over het voorhoofd lopen.
- 4 Veeg het gezicht af en pauzeer.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Vraag eerst toestemming en laat het kind zelf aangeven wanneer het genoeg is.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

OOGJES KORT ONDER WATER



DOEL

Doel: In eigen tempo
kort onder water kijken.



ZO DOE JE HET

- 1 Blijf in ondiep water naast de rand.
- 2 Houd de rand vast.
- 3 Laat het kind zelf kiezen of de ogen kort onder water gaan.
- 4 Kom meteen omhoog en pauzeer.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Alleen doen als het kind dit zelf wil;
nooit het hoofd naar beneden duwen.



OEFENKAART — ADEMHALING



Naam: _____ Datum: _____

Niveau: Beginner

HOOFD KORT ONDER WATER



DOEL

Doel: Op een rustige manier wennen aan het hoofd onder water.



ZO DOE JE HET

- 1 Alleen in ondiep water en met directe begeleiding.
- 2 Houd de rand vast.
- 3 Laat het kind zelf kiezen of het het gezicht kort onder water brengt.
- 4 Kom direct omhoog, adem rustig en stop zodra het kind dat wil.



BENODIGD

Geen materiaal



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Nooit forceren of vasthouden onder water; volg zwembadregels en houd voortdurend toezicht.