

OEFENING 01 — BELLEN EN KLAPPEN



Ga staan in ondiep water.



Blaas rustig bellen
in het water.



Kom omhoog en klap
één keer in je handen.



Doel:

Ademhaling en armbeweging
coördineren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Doe de beweging eerst rustig voor.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 02 – TIK JE KNIËN AAN



Doel:

Balans en arm-beencoördinatie oefenen.



Zo doe je het:

- 1 Sta stevig in ondiep water.
- 2 Til één knie rustig op.
- 3 Tik de knie aan met de tegenovergestelde hand en wissel van kant.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd de beweging klein en beheerst.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 03 – KLAP BOVEN EN ONDER WATER



Doel:

Armbewegingen en ritme coördineren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Zo doe je het:

- 1 Sta in ondiep water met je gezicht boven water.
- 2 Klap één keer boven het water.
- 3 Klap daarna zachtjes met je handen onder water.



Tip:

Houd het tempo rustig.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 04 – LOOP EN ZWAAI



Doel:

Arm- en beenbewegingen combineren.



Zo doe je het:

1. Loop rustig door ondiep water.
2. Maak met één arm een kleine voorwaartse cirkel.
3. Wissel na enkele stappen van arm.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Kijk vooruit en houd voldoende afstand.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 05 — TIK DE DRIJVENDE BAL AAN



Doel:

Reiken en evenwicht coördineren.



Zo doe je het:

1. Sta stevig in ondiep water.
2. Tik een drijvende bal rustig aan de ene kant aan.
3. Wissel van kant zonder te duwen of te springen.



Benodigd:

Eén drijvende bal.



Tip:

Houd de bal dichtbij en laat het kind zelf het tempo bepalen.

Naam: _____

Datum: _____



OEFENING 06 – ROL ALS EEN BAL



Doel:

Arm- en romprotatie coördineren.



Zo doe je het:

- 1 Houd een kleine bal met beide handen vast.
- 2 Draai je bovenlichaam rustig naar links.
- 3 Geef de bal door voor je buik en draai naar rechts.



Benodigd:

Eén kleine bal.



Tip:

Houd beide voeten stevig op de bodem.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 07 – RAAK DE KLEUR AAN



Doel:

Kijken, reiken en evenwicht combineren.



Zo doe je het:

- 1 Sta in ondiep water.
- 2 De instructeur noemt een kleur.
- 3 Raak met één hand het bijpassende drijvende voorwerp aan en wissel daarna van hand.



Benodigd:

Gekleurde drijvende voorwerpen.



Tip:

Leg de voorwerpen dichtbij.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 08 – KNIE EN ELLEBOOG



Doel:

Tegengestelde arm- en beenbewegingen oefenen.



Zo doe je het:

- 1 Sta rechtop in ondiep water.
- 2 Til rustig je rechterknie op en raak die met je linkerelleboog aan.
- 3 Wissel van kant.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Beweeg langzaam en houd je gezicht boven water.

Naam: _____

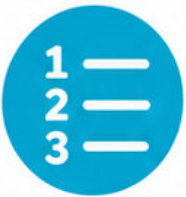
Datum: _____

OEFENING 09 – STAP EN STREK



Doel:

Stappen met gecontroleerd reiken combineren.



Zo doe je het:

- 1 Sta in ondiep water.
- 2 Zet één stap vooruit en strek tegelijk de tegenovergestelde arm naar voren.
- 3 Wissel arm en been af.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd voldoende ruimte om je heen.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 10 – VOLG DE HANDEN



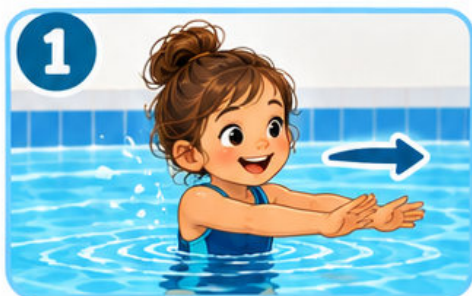
Doel:

Visuele aandacht en armcoördinatie oefenen.



Zo doe je het:

- 1 Kijk naar de instructeur.
- 2 Volg met je handen de bewegingen naar voren, opzij en omhoog.
- 3 Herhaal de reeks rustig.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Maak de bewegingen duidelijk en niet te snel.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 11 — BEEN EN ARM TEGELIJK



1
Houd je met één hand vast aan de rand.



2
Beweeg je benen rustig terwijl je met je vrije arm kleine cirkels maakt.



3
Stop en wissel van arm.



Doel:

Armen en benen in een vast ritme bewegen.



Benodigd:

Rand van het zwembad.



Tip:

Blijf op een plek waar je kunt staan.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 12 — REIK NAAR DE STER



1
Sta met beide voeten op de bodem.



2
Reik met één hand schuin omhoog alsof je een ster aanraakt.



3
Kom terug en wissel van kant.



Doel:

Rompstabiliteit en gecontroleerd reiken oefenen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd je evenwicht en beweeg rustig.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 13 – KRUIS JE ARMEN



Sta in ondiep water.



Raak met je rechterhand je linkerschouder aan.



Strek je arm naar voren en herhaal met de andere kant.



Doel:

Armbewegingen over de middellijn coördineren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd je hoofd boven water.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 14 – VOLG HET SLANGENSPOOR



Volg een gebogen route door ondiep water.



Zet kleine stappen en houd je armen zijwaarts.



Draai rustig mee bij elke bocht.



Doel:

Richting veranderen en stappen coördineren.



Benodigd:

Een zichtbare lijn op de bodem, indien beschikbaar.



Tip:

Loop, ren niet.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 15 – GOOI EN VANG MET TWEE HANDEN



1
Sta tegenover de instructeur in ondiep water.



2
Gooi een zachte bal rustig naar elkaar.



3
Vang de bal met twee handen en houd je voeten op de bodem.



Doel:

Hand-oogcoördinatie en lichaamshouding oefenen.



Zo doe je het:

- 1 Sta tegenover de instructeur in ondiep water.
- 2 Gooi een zachte bal rustig naar elkaar.
- 3 Vang de bal met twee handen en houd je voeten op de bodem.



Benodigd:

Eén zachte, lichte bal.



Tip:

Gooi zacht en houd afstand.

Naam: _____

Datum: _____

➤ OEFENING 16 – BEWEEG ALS EEN ZEEDIER ➤



Krab



Vis



Zeester



Doel:

Verschillende arm- en beenbewegingen combineren.



Zo doe je het:

- 1** Kies een zeedier, zoals een krab of vis.
- 2** Beweeg je armen en benen rustig zoals dat dier.
- 3** Stop op het teken en kies een nieuw dier.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Blijf in ondiep water.

Naam: _____

Datum: _____

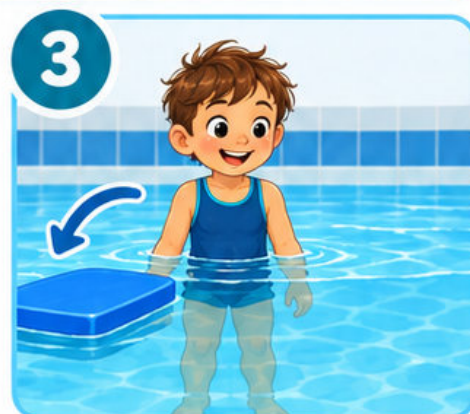
OEFENING 17 – RAAK DE DRIJVER AAN



Sta naast een drijvende plank.



Zet één stap opzij en raak de plank met je vingertoppen aan.



Zet een stap terug en wissel van kant.



Doel:

Reiken en balans houden tijdens een kleine verplaatsing.



Benodigd:

Één drijvende plank.



Tip:

Gebruik de plank alleen als doel om aan te raken.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 18 – TEKEN EEN CIRKEL IN HET WATER



1 Sta stevig in ondiep water.



2 Teken met één hand een grote cirkel op het wateroppervlak.



3 Herhaal met de andere hand.



Doel:

Schouderbeweging en rompcontrole oefenen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd je beweging soepel en rustig.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 19 – STAP, STOP EN DRAAI



Loop rustig door ondiep water.



Stop wanneer de instructeur een teken geeft.



Draai langzaam een halve cirkel en loop verder.



Doel:

Voetwerk, luisteren en draaien coördineren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Kijk goed waar je loopt.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 20 – KLAP EN STAP OP HET RITME



Sta in ondiep water.



Zet twee rustige stappen
en klap daarna één keer
in je handen.



Herhaal het patroon.



Doel:

Ritme tussen arm- en
beenbewegingen oefenen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Begin langzaam en houd afstand.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 21 — BELLEN EN ARMEN CIRKELEN



1
Sta in ondiep water met je gezicht boven water.



2
Blaas rustig belLEN in het water.



3
Maak tegelijk kleine cirkels met je armen.



Doel:

Ademhaling en armbewegingen gelijktijdig oefenen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd je bewegingen rustig.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 22 – TIK DE DRIJFPLANK AAN



Sta in ondiep water.



Raak met je rechterhand een drijvende plank aan je linkerzijde aan.



Wissel van hand en zijde.



Doel:

Reiken en balans aan beide kanten oefenen.



Benodigd:

Eén drijvende plank.



Tip:

Reik alleen zo ver als comfortabel voelt.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 23 – BEENBEWEGING MET ARMEN OMHOOG



1
Houd je met beide handen vast aan de rand.



2
Strek één arm rustig omhoog terwijl je benen kleine bewegingen maken.



3
Wissel van arm.



Doel:

Beenbeweging en stabiele armhouding combineren.



Benodigd:

Rand van het zwembad.



Tip:

Blijf stevig met één hand vasthouden.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 24 – VOLG DE GOLF



Sta in ondiep water.



Beweeg je armen rustig op en neer om kleine golven te maken.



Volg de golven met je ogen en houd je evenwicht.



Doel:

Ritme en gecontroleerde bovenlichaambeweging oefenen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Maak kleine golven en houd afstand.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 25 – WISSEL VAN RICHTING



Loop rustig vooruit door ondiep water.



Volg het teken van de instructeur en draai langzaam naar links of rechts.



Loop verder in de nieuwe richting.



Doel:

Oriëntatie en arm-beencoördinatie combineren.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Kijk eerst goed om je heen.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 26 – ROL DE BAL NAAR ELKAAR



Sta tegenover een maatje in ondiep water.



Rol een lichte bal over het water naar elkaar toe.



Stop de bal met twee handen en rol hem terug.



Doel:

Samenwerken en hand-oogcoördinatie oefenen.



Zo doe je het:

- 1 Sta tegenover een maatje in ondiep water.
- 2 Rol een lichte bal over het water naar elkaar toe.
- 3 Stop de bal met twee handen en rol hem terug.



Benodigd:

Eén lichte bal.



Tip:

Rol rustig en wacht op je beurt.

Naam: _____

Datum: _____

OEFENING 27 — COMBINATIE: STAP, REIK EN BLAAS



Doel:

Stappen, reiken en uitademen coördineren.



Benodigd:

Rand van het zwembad.



Zo doe je het:

- 1 Sta in ondiep water met een hand aan de rand.
- 2 Zet één stap opzij en reik met de vrije arm naar voren.
- 3 Blaas rustig bellen uit zodra je weer stilstaat.



Tip:

Voer elke stap afzonderlijk uit als dat prettiger is.

Naam: _____

Datum: _____