



30 KANT-EN-KLARE ZWEMLLESSSEN VOOR KINDEREN

Praktische lesplannen voor zwemonderwijs



Direct inzetbaar



Kindgericht
opgebouwd



30 complete
lessen

Inhoud – 30 kant-en-klare zwemlessen

1

Wennen en ademhalen

- 01 Vertrouwd raken met water
- 02 Bellen blazen en ademhalen
- 03 Drijven op de rug
- 04 Beenslag met een plankje
- 05 Zwemmen en mikken
- 06 Drijven op de buik



2

Glijden en bewegen

- 07 Afzetten en glijden
- 08 Oriëntatie in het water
- 09 Kijken en ademhalen
- 10 Beenslag op de rug
- 11 Armbeweging oefenen
- 12 Bewegen als een dier



3

Balans en samenwerken

- 13 Van buik naar rug draaien
- 14 Een rustige zwemroute
- 15 Springen en veilig landen
- 16 Samen zwemmen
- 17 Watertrappen met steun
- 18 Drijven met een noodle



4

Spel en controle

- 19 Door een poortje zwemmen
- 20 Rollen en draaien
- 21 Afstand inschatten
- 22 Drijven als een ster
- 23 Zwemmen met een ritme
- 24 Een bal voortduwen



5

Oefenen en afronden

- 25 Korte estafette
- 26 Zwemmen naar een kleur
- 27 Bellen en glijden
- 28 Zwemmen en stoppen
- 29 Kies je eigen uitdaging
- 30 Herhalen en vieren



Lesplan 01 – Vertrouwd raken met water

Spelen • Ontdekken • Groeien



Lesdoel

Vertrouwen opbouwen en
rustig bewegen in ondiep water.



Duur

30 minuten.



Benodigd

Zwemnoedels, drijvende speeltjes.

Lesopbouw

1

Start

5 minuten

- Kennismaken en rustig
het water in.



2

Warming-up

5 minuten

- Lopen en spetteren
in ondiep water.



3

Kern

15 minuten

- Water verkennen, speeltjes
ophalen en met een zwemnoodle
bewegen.



4

Afsluiting

5 minuten

- Rustig uitademen en
terugblikken.



Aanpassing



Voor beginnende kinderen

- Extra nabijheid en ondersteuning.
Laat het kind de zwemnoodle vasthouden
en eerst rustig wennen aan het water.



Voor kinderen die al meer durven

- Daag uit met het verder lopen, iets dieper
gaan, meerdere speeltjes ophalen of
korte stukjes met de zwemnoodle
voortbewegen.

Lesplan 02 – Bellen blazen en ademhalen

**Lesdoel:**

rustig uitademen in het water en de ademhaling bewust gebruiken.

**Duur:**

30 minuten.

**Benodigd:**

drijvende balletjes, eventueel een tafeltennisbal.

Lesopbouw:

5 min

**Start**

rustig wennen aan de waterkant.

5 min

**Warming-up**

diep inademen en boven water uitblazen.

15 min

**Kern**

bellen blazen op het water, daarna met mond en neus dicht bij het water uitademen, balletje voortblazen.

5 min

**Afsluiting**

rustig ademhalen en benoemen wat goed ging.

**Aanpassing:**

beginners blazen eerst boven water of alleen met de mond; gevorderden blazen een drijvend balletje naar een doel.



Lesplan 03 — Drijven op de rug

Rustig drijven, vol vertrouwen!

Ontspannen
drijven, dat
kan jij!



Lesdoel:

vertrouwen opbouwen in
rugligging en ontspannen
blijven drijven.



Duur:

30 minuten.



Benodigd:

zwemnoodle.



Lesopbouw

1

Start — 5 min



- Rustig het water in en even wennen.
- Afspraken bespreken.

2

Warming-up — 5 min



- Lopen door het water.
- Schouders ontspannen en losmaken.

3

Kern — 15 min



- Drijven op de rug met volledige ondersteuning.
- Daarna minder ondersteuning bij schouders en hoofd.
- Korte momenten zelf proberen.

4

Afsluiting — 5 min



- Rustig terug naar staan.
- Bespreken hoe het ging.

Aanpassing



Beginners

- Blijven met volledige ondersteuning.
- Korte pogingen zelf proberen.
- Tempo rustig en veel positieve begeleiding.



Gevorderden

- Proberen enkele seconden zelfstandig te drijven.
- Instructeur blijft dichtbij.
- Rustig uitbreiden, alleen als het goed voelt.

Lesplan 04 – Beenslag met een plankje

 Rustig trappen, stap voor stap verder!



Lesdoel:

een rustige, gelijkmatige beenslag oefenen met ondersteuning van een plankje.



Duur:

30 minuten.



Benodigd:

plankjes.

Lesopbouw:

1

Start – 5 min

Materialen uitdelen en veiligheidsafspraken.

2

Warming-up – 5 min

Benen losmaken aan de kant.

3

Kern – 15 min

Plankje vasthouden, kleine beenslagen oefenen, korte afstanden zwemmen en rustpauzes nemen.

4

Afsluiting – 5 min

Rustig terugzwemmen en complimenten geven.



Aanpassing:

Beginners oefenen dicht bij de kant met korte afstanden. Gevorderden proberen een langere afstand met gelijkmatig tempo.

Lesplan 05 — Zwemmen en mikken

Zwem, pak, mik en scoor!

Samen
spelen,
samen groeien
in het water!



Lesdoel

Zwemmen combineren met gericht kijken en een voorwerp gecontroleerd verplaatsen.



Duur

30 minuten



Benodigd

Drijvende ringen of zachte drijvende speeltjes, mand aan de kant.

Lesopbouw

1



Start — 5 min

Uitleg van het spel en rustig in het water.

2



Warming-up — 5 min

Korte zwemstukken met pauze.

3



Kern — 15 min

Eén drijvend voorwerp ophalen, naar de kant zwemmen en in de mand leggen. Daarna herhalen.

4



Afsluiting — 5 min

Samen materiaal tellen en rustig afronden.



Aanpassing

- Beginners halen voorwerpen vlak bij de kant met ondersteuning.
- Gevorderden vergroten de afstand of wisselen zwemhouding af.

Ieder op
zijn eigen niveau!

Lesplan 06

Drijven op de buik

Rustig in het water,
ik kan het!

Stap
voor stap
steeds sterker
in het water!



Lesdoel:

vertrouwen in buikligging



Duur:

30 minuten



Benodigd:

plankje



Lesopbouw

1

Start

5 minuten



- Kinderen verzamelen in het water.
- Kort bespreken wat we vandaag gaan doen: drijven op de buik.
- Een paar rustige ademhalingspelletjes om te wennen aan het water.

2

Warming-up

5 minuten



- Rondje lopen in het water, armen bewegen als een zeester.
- Bellen blazen in het water.
- Op en neer zakken (hurken en strekken).

3

Kern

15 minuten



- Eerst met ondersteuning: kind houdt het plankje vast en drijft op de buik, gezicht in het water.
- Daarna laat de leerkracht het plankje los en ondersteunt licht bij de buik of onder de armen.
- Vervolgens korte stukjes zelf proberen te drijven op de buik, met het gezicht in het water en armen gestrekt.
- Herhaal meerdere keren, met veel positieve feedback.

4

Afsluiting

5 minuten



- Nog één keer een mooie buikdrijf-poging.
- Spelletje: wie kan het langst stil blijven drijven?
- Samen terugblikken: wat ging al goed?
- Rustig uit het water en afronden.



Aanpassing

Makkelijker:

- Dicht bij de kant, met volledige ondersteuning.

Moeilijker:

- Vooruit glijden op de buik met het plankje, daarna proberen zonder hulp.



Vertrouwen
groeit in het water!

Lesplan 07

Afzetten en glijden

Een goede start
brengt je verder!

Kleine
duw,
groot
vertrouwen!



Lesdoel:

gestroomlijnd afzetten
en korte afstand glijden.



Duur:

30 minuten.



Benodigd:

geen materiaal.

1

Start

5 minuten

1. Verwelkom de kinderen en leg kort uit wat jullie gaan doen.
2. Bespreek en laat zien: afzetten van de muur en gestroomlijnd glijden (armen gestrekt voor je, hoofd tussen de armen, kijken naar beneden).
3. Vraag wie het al eens heeft geprobeerd.

2

Warming-up

5 minuten

1. Vrij bewegen in het water: lopen, springen en spetteren.
2. Opdracht: maak je zo lang mogelijk en drijf als een pijl (armen boven je hoofd).
3. Een paar keer oefenen met de stroomlijnhouding, stil in het water.

3

Kern

15 minuten

1. Laat de kinderen bij de muur staan en leg nogmaals de juiste houding uit.
2. Oefen het afzetten: voeten tegen de muur, hurken, afzetten en armen gestrekt voor je.
3. Laat de kinderen glijden over een korte afstand.
4. Herhaal meerdere keren. Geef persoonlijke aanwijzingen en positieve feedback.
5. Varieer: glijden en daarna rustig opstaan, of glijden en daarna doorzwemmen (als dat al lukt).

4

Afsluiting

5 minuten

1. Laat de kinderen nog één keer afzetten en glijden.
2. Bespreek kort: wat ging goed? Wat voelde je?
3. Geef een compliment en sluit positief af.



Aanpassing:

- **Beginners:** laat de kinderen afzetten met ondersteuning (bijvoorbeeld een hand vasthouden of de leerkracht staat dichtbij).
- **Zekerder zwemmers:** mogen, onder toezicht, over een grotere afstand glijden.

Iedereen
glijdt op
zijn eigen manier!

Oriëntatie in het water

Kijken – Bewegen – Ontdekken

Samen
meer
zelfvertrouwen
in het water!



Lesdoel

Richting en omgeving herkennen tijdens bewegen in het water.



Duur

30 minuten.



Benodigd

Drijvende markeringen (bijvoorbeeld drijfringen of foam schijven).

Lesopbouw

1



Start — 5 minuten

Afspraken maken en kort uitleggen wat we gaan doen.

2



Warming-up — 5 minuten

Rustig bewegen in het water (bijv. lopen, drijven, armen en benen bewegen).

3



Kern — 15 minuten

Route volgen tussen de drijvende markeringen.

4



Afsluiting — 5 minuten

Terugblikken: wat ging goed en wat was een uitdaging?

Aanpassing



Makkelijker

Gebruik twee markeringen die dicht bij elkaar liggen.



Moeilijker

Voeg een bocht toe of gebruik een extra markering in de route.

Lesplan 09 — Kijken en ademhalen

Rustig kijken. Rustig ademhalen.
Dat helpt je om ontspannen te bewegen.



Lesdoel

rustig kijken en ademhaling
oefenen tijdens bewegen



Duur

30 minuten



Benodigd

plankje



Lesopbouw

1

Start

5 minuten

1. Verzamelen in het water.
2. Kort praten: hoe adem je bij zwemmen?
3. Netjes vasthouden van het plankje.

2

Warming-up

5 minuten

1. Rustig drijven met plankje.
2. Beenen bewegen (zijwaarts of achter elkaar).
3. Een paar keer het hoofd naar de zijkant draaien en ademhalen.

3

Kern

15 minuten

1. Zijwaartse voortbeweging met plankje.
2. Hoofd rustig naar de zijkant draaien, mond boven water.
3. Inademen, hoofd terug en uitademen in het water.
4. Meerdere keren herhalen, korte stukjes.
5. Let op: rustig, zonder haast.

4

Afsluiting

5 minuten

1. Nog één keer een rustig stuk met ademhalen.
2. Vrij spelen en oefenen.
3. Kort terugkijken: wat ging goed?



Aanpassing

Beginnende zwemmers:

- Hoofd draaien en ademhalen oefenen bij de kant (vasthouden).

Gevorderde zwemmers:

- Hoofd draaien en ademhalen combineren met een korte zijwaartse glide (paar meter).

Lesplan 10 – Beenslag op de rug

Rustig trappen,
blijven drijven,
steeds sterker!



Lesdoel

De leerling maakt een
gelijkmatige beenslag op de rug.



Duur

30 minuten



Benodigd

Plankje of noodle

1

Start

5 minuten



Rustig beginnen en uitleggen

- Verzamel de leerlingen in het ondiepe water.
- Vertel het lesdoel van vandaag: een gelijkmatige rugbeenslag.
- Laat kort zien hoe de beenslag op de rug eruitziet (kleine, snelle bewegingen).
- Bespreek de afspraken: rustig, goed luisteren en voldoende ruimte houden.

2

Warming-up

5 minuten



Losmaken in het water

- Laat de leerlingen 1 minuut rustig door het water lopen.
- Daarna 2 minuten op de rug drijven (met of zonder hulpmiddel).
- Sluit af met 2 minuten afwisselend op de rug en buik, waarbij ze proberen zo lang mogelijk te blijven drijven.

3

Kern

15 minuten



Beenslag op de rug oefenen

- **Oefening 1 (5 min):** Op de rug liggen met een plankje op de buik of in de handen. Maak een gelijkmatige, kleine beenslag. Let op: heupen blijven hoog, blik naar het plafond.
- **Oefening 2 (5 min):** Zelfde oefening, maar nu zonder plankje (eventueel met noodle onder de armen).
- **Oefening 3 (5 min):** Korte afstanden (ca. 5–10 meter) rugbeenslag naar een vaste plek. Focus op gelijkmaat en ontspannen blijven.

4

Afsluiting

5 minuten



Rustig eindigen

- Laat de leerlingen nog 1–2 minuten vrij drijven op de rug.
- Bespreek kort: Wat ging goed? Wat was nog lastig?
- Geef een positieve afsluiting en complimenteer de inzet.
- Laat de leerlingen rustig uit het water gaan.



Aanpassing

Beginners

- Gebruiken een plankje of noodle ter ondersteuning.
- Oefenen in het ondiepe water, met de leerkracht dichtbij.

Gevorderden

- Maken een korte afstand (5–10 meter) zelfstandig op de rug, zonder hulpmiddel.
- De leerkracht blijft in de buurt en let op techniek en ontspanning.

Lesplan 11 — Armbeweging oefenen

*Rustig bewegen, stap voor stap
steeds sterker!*

Zwemmen
geeft je de ruimte!

Jij
kunt
het!



Lesdoel:

armbewegingen rustig en afwisselend oefenen.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

geen materiaal.

Lesopbouw

1

Start — 5 minuten

- Verzamel de groep in het ondiepe water.
- Bespreek kort het doel van de les: we oefenen de armbewegingen rustig en afwisselend.
- Laat de beweging eerst op de kant zien: om-en-om met de armen, net als bij schoolslag of borstcrawl (zonder de naam te noemen).
- Laat de kinderen het op de kant een paar keer nadoen.

2

Warming-up — 5 minuten

- Vrij bewegen in het ondiepe water: lopen, huppelen en met de armen door het water roeren.
- Daarna: 10 keer met beide armen tegelijk water naar voren duwen.
- Vervolgens: om-en-om armbewegingen maken, rustig en groot, terwijl ze blijven staan.

3

Kern — 15 minuten

1. Oefenen op de plaats (5 min)

- Laat de kinderen staan of hangen in het ondiepe water.
- Armen om-en-om naar voren strekken en door het water halen.
- Rustig tempo, goed uitrekken en weer terug.

2. Oefenen in beweging (5 min)

- Laat de kinderen langzaam vooruit lopen, terwijl ze om-en-om de armbewegingen maken.
- Focus op een lange, rustige beweging en afwisseling.

3. Herhalen en variëren (5 min)

- Laat de kinderen zelf oefenen: een paar slagen, even stoppen, weer verder.
- Geef positieve feedback en help waar nodig.

4

Afsluiting — 5 minuten

- Rustig drijven of staan in het water en nog een paar keer de armbewegingen maken.
- Vraag: "Wat ging al goed? Wat wil je de volgende keer beter proberen?"
- Sluit af met een vrolijke oefening: 5 keer om-en-om de armen door het water, allemaal tegelijk!



Aanpassing voor beginners

- Laat de kinderen bij de rand of muur staan.
- Ze oefenen de armbewegingen door om-en-om hun armen door het water te halen, terwijl ze met één hand de rand vasthouden.
- Rustig tempo, goed strekken en terughalen.



Uitdaging voor geavanceerden

- Laat de kinderen de armbewegingen combineren met een korte, ondersteunde glijbeweging.
- Ze duwen af vanaf de rand of met hulp van de instructeur, maken een paar armbewegingen en glijden daarna even uit.
- Focus op een rustige, afwisselende armbeweging en een gestroomlijnde houding.

Rustig
oefenen
maakt je
sterker!

Lesplan 12

Bewegen als een dier

Spelenderwijs sterker in het water!

Andere dieren,
nieuwe avonturen,
meer watervreugde!



Lesdoel

Gevarieerd bewegen en lichaamscontrole oefenen.



Duur

30 minuten



Benodigd

Geen materiaal.

Lesopbouw

1

Start

(5 minuten)

- Welkom in het water!
- Kort praten: wat gaan we doen?
- Samen het water in en even vrij bewegen.



2

Warming-up

(5 minuten)

- Bewegen als dieren in het water.
- Denk aan: wandelen als een eend, slobberen als een olifant (met armen), spetteren als een vis.
- Lekker spelen en het hele lichaam gebruiken.



3

Kern

(15 minuten)

- Doe de bewegingen van verschillende waterdieren na.
- Kikker: hurken, afzetten en vooruit springen door het water.
- Zeester: drijven met armen en benen wijd.
- Zeehond: op de buik glijden, armen vooruit en benen samenwerken.
- Pas de opdrachten aan op het niveau dele kinderen.



4

Afsluiting

(5 minuten)

- Rustig worden in het water.
- Drijven, ontspannen en rustig ademen.
- Even nagenieten: wat vond je het leukst?



Aanpassing



Makkelijker

- Kies één dierbeweging per keer en oefen die rustig.



Moeilijker

- Verbind drie dierbewegingen achter elkaar, bijvoorbeeld: kikker → zeester → zeehond.

Jij kunt dit!

Lesplan 13

Van buik naar rug draaien

Veilig, rustig en met vertrouwen leren draaien in het water.



Lesdoel

gecontroleerd van buikligging naar rugligging draaien.



Duur

30 minuten



Benodigd

zwemnoodle

Lesopbouw

1

Start

5 minuten

- Welkom en korte uitleg: we gaan vandaag leren van je buik naar je rug draaien.
- Bespreek en laat zien hoe je rustig draait en blijft drijven.
- Controleer of iedereen zich veilig en prettig voelt in het water.

2

Warming-up

5 minuten

- Spetteren, blazen en wennen aan het water.
- Op de buik liggen en glijden, armen gestrekt.
- Op de buik drijven met hulp van de zwemnoodle.
- Daarna: op de rug drijven met de noodle, voelen wat het verschil is.

3

Kern

15 minuten

- Oefen stap voor stap de draaibeweging van buik naar rug.
- Gebruik de zwemnoodle ter ondersteuning (onder de buik of bij de heupen).
- Laat het kind het hoofd als eerste draaien, daarna de schouder en de rest van het lichaam.
- Oefen meerdere keren, aan beide kanten.
- De instructeur blijft dichtbij en ondersteunt waar nodig.



1

Op de buik liggen en glijden.



2

Hoofd en schouder draaien.



3

Op de rug liggen en blijven drijven.

4

Afsluiting

5 minuten

- Vrij oefenen: een paar keer zelf van buik naar rug draaien.
- Complimenten voor de inzet en het proberen!
- Kort napraten: wat ging goed? Wat voelde je?
- Rustig uit het water.



Aanpassing

Voor beginnende zwemmers:

- Volledige ondersteuning door de instructeur.
- Eventueel alleen een halve draai oefenen (naar de zij).
- Gebruik de zwemnoodle extra ter ondersteuning.

Voor meer zelfverzekerde zwemmers:

- Zelfstandig van buik naar rug draaien.
- De instructeur blijft dichtbij, maar geeft alleen verbale aanwijzingen.
- Oefen ook zonder zwemnoodle.

Lesplan 14

— Een rustige zwemroute

Rustig
Leren
Zwemmen!

Kleine route, grote stappen!



Lesdoel

Een korte route met aandacht en controle zwemmen.



Duur

30 minuten.



Benodigd

Drijvende markeringen (bijv. lijnen, drijvers of pionnen).



Lesopbouw

5 min



Start — Route uitleg

Leg de korte zwemroute uit en laat de drijvende markeringen zien.

5 min



Warming-up

Rustig bewegen in het water (bijv. drijven, rustig zwemmen, armen en benen losmaken).

15 min



Kern

Korte route oefenen met pauzes.
Laat de leerling de gemarkeerde route rustig en met aandacht zwemmen. Geef steeds kort de tijd om te rusten.

5 min



Afsluiting

Samen evalueren. Wat ging goed? Wat was nog lastig?
Geef een compliment!



Aanpassing

- **Beginners:** gebruik markeringen dicht bij elkaar en bied ondersteuning (bijv. met een zwemplank of in het water meelopen).
- **Gevorderden:** voeg een extra opdracht toe, zoals een keerpunt aan het einde van de route.

Stap voor stap
zelfverzekerder!

Lesplan 15

Springen en veilig landen

Durf, doe, land en lach!

Stap of spring in het water met vertrouwen!



Lesdoel

gecontroleerd instappen of laag springen en rustig herstellen.



Duur

30 minuten.



Benodigd

geen materiaal.



Lesopbouw

1

5 minuten

Start

We bespreken de regels: één voor één, alleen als de instructeur het zegt, en we springen alleen in het ondiepe water.



2

5 minuten

Warming-up

We oefenen het instappen in het water: van de rand stappen en rustig rechtop komen.



3

15 minuten

Kern

We oefenen een lage, veilige sprong of instap in het water. Eén kind tegelijk, met directe begeleiding van de instructeur. Na de sprong komen we rustig boven en gaan we terug naar de rand.



4

5 minuten

Afsluiting

We drijven even rustig, praten kort na en benoemen wat goed ging. We eindigen positief.



Aanpassing

- **Beginners:** stappen in het water en houden de hand van de instructeur vast.
- **Zelfverzekerde kinderen:** maken een kleine sprong, alleen als de instructeur hen uitnodigt.

Iedere stap telt!

Lesplan 16

Samen zwemmen

Respect
voor elkaar
in het water

Samen kom je verder!



Lesdoel

Rekening houden met elkaar en samen een korte route zwemmen.



Duur

30 minuten



Benodigd

Drijvende markeringen (zwemlijnen of losse drijvers).

Lesopbouw

1

Start

5 minuten

- Welkom en korte uitleg van de les.
- Afspraken: we houden rekening met elkaar, wachten op elkaar en blijven rustig.

2

Warming-up

5 minuten

- In tweetallen bewegen in het water.
- Bijvoorbeeld: samen lopen, drijven, spetteren of een eenvoudige oefening doen.

3

Kern

15 minuten

- In tweetallen een korte route zwemmen.
- Rustig naast elkaar zwemmen.
- Op elkaar wachten bij de drijvende markeringen.
- Letten op elkaar en elkaar helpen waar nodig.

4

Afsluiting

5 minuten

- Terugblikken: wat ging goed?
- Hoe hebben jullie samengewerkt?
- Complimenten geven aan elkaar.



Aanpassing

- Beginners: doen de route naast de instructeur.
- Gevorderden: wisselen om de beurt wie voorop zwemt.

Lesplan 17 – Watertrappen met steun

Samen sterker in het water!



Lesdoel

Ritmisch bewegen met benen en armen om het hoofd boven water te houden.



Duur

30 minuten



Benodigd

Alleen de rand van het zwembad.



Lesopbouw (30 minuten)

1

5 minuten

Start en uitleg

- Verzamel de kinderen aan de rand.
- Leg uit wat watertrappen is en waarom het belangrijk is.
- Laat het zien: rustig, ritmisch bewegen met benen en armen om het hoofd boven water te houden, met steun aan de rand.

2

5 minuten

Warming-up in het water

- Aan de rand: handen aan de rand, gezicht in het water blazen.
- Benen rustig laten trappelen.
- Armen bewegen in het water (kleine cirkels voor en achter).

3

15 minuten

Kern: watertrappen met steun

- Kinderen houden de rand vast en oefenen watertrappen.
- Ritmisch bewegen met benen en armen.
- Wissel af: 10–20 seconden watertrappen, daarna kort rusten.
- Geef individuele feedback en moedig aan.
- Maak het speels, bijvoorbeeld tellen: 'Hoe lang kun jij het volhouden?'

4

5 minuten

Afronding

- Rustig uittrappen en naar de rand komen.
- Kort terugblik: wat ging al goed?
- Complimenteer de inzet en sluit positief af.



Aanpassing



Beginners

- Kinderen houden de rand vast.
- Oefenen in korte reeksjes (bijv. 5–10 seconden watertrappen, daarna rust).
- Focus op rustig en ritmisch bewegen.



Zelfverzekerde kinderen

- Laat één hand kort los van de rand, terwijl ze blijven watertrappen.
- Eventueel afwisselen van hand.
- Instructeur blijft dichtbij en geeft zo nodig ondersteuning.

*Vertrouwen vandaag,
meer vrijheid morgen!*

Lesplan 18

Drijven met een noodle

Ontspannen in het water,
vertrouwen groeit!



Lesdoel

Ontspannen drijven met
hulpmiddel en balans voelen.



Duur

30 minuten



Benodigd

Zwemnoodle



5

minuten



Start

- Verzamel de kinderen aan de kant.
- Leg kort uit wat jullie vandaag gaan doen: drijven met een noodle.
- Laat de zwemnoodle zien en benoem dat het helpt om te ontspannen en te blijven drijven.
- Maak duidelijke afspraken over rustig bewegen en luisteren.

5

minuten



Warming-up

- Laat de kinderen 2 banen vrij zwemmen (een bekende slag).
- Daarna 2 banen bewegen in het water: lopen, springen, draaien.
- Geef de kinderen een noodle en laat ze wennen: duw, trek, leg op het water, ga eroverheen.
- Eindig met 1 baan rustig drijven met de noodle, in een houding naar keuze.

15

minuten



Kern

- Laat de kinderen de noodle onder de oksels leggen en rustig drijven op de rug.
- Vraag ze om hun lichaam lang te maken: oren in het water, buik omhoog, benen ontspannen.
- Laat ze voelen wat er gebeurt met hun balans: wat moet je doen om te blijven drijven?
- Doe spelvormen, bijvoorbeeld:
 - Drijf als een ster: armen en benen wijd.
 - Drijf en tel tot 10 (wie blijft het langst ontspannen drijven?).
 - Beweeg langzaam je armen of benen en voel wat er verandert.
 - Draai van rug naar buik en weer terug, met de noodle.
- De leerkracht loopt in het water, geeft waar nodig steun en moedigt aan.

5

minuten



Afsluiting

- Laat de kinderen nog één keer vrij drijven met de noodle, op een fijne manier.
- Vraag: 'Wat voelde je? Wat ging goed?'
- Verzamel de kinderen aan de kant.
- Geef een compliment en sluit positief af.



Aanpassing

Voor beginners

- De leerkracht ondersteunt de noodle en/of het kind in het water.
- Kind blijft dicht bij de leerkracht.
- Focus op ontspannen liggen en vertrouwen voelen.

Voor gevorderden

- Laat de kinderen verschillende arm- en beenposities uitproberen (bijv. armen langs het lichaam, één been omhoog, langzaam bewegen).
- Laat ze draaien, van rug naar buik en terug.
- De leerkracht blijft in de buurt en geeft tips waar nodig.

Lesplan 19



*Kleine stappen,
grote zwemmers!*

Door een poortje zwemmen

Zwemmen, ontdekken, groeien!



Lesdoel

Gericht naar voren bewegen en door een ruime opening zwemmen.



Duur

30 minuten.



Benodigd

Groot drijvend zwemdoel / hoop.



Lesopbouw

1

Start

Korte uitleg en laten zien van de zwemhoop. Samen bespreken hoe we erdoorheen zwemmen.

5 minuten

2

Warming-up

Vrij bewegen in het water: lopen, drijven, armen en benen bewegen. Eventueel spelletje: wie kan als een pijl vooruit zwemmen?

5 minuten

3

Kern

Kinderen zwemmen één voor één door het drijvende poortje. Stimuleer gericht naar voren te bewegen. Varieer met de afstand, richting en hoogte (altijd een ruime opening en veilig).

15 minuten

4

Afsluiting

Nog een keer door het poortje zwemmen, daarna vrij spelen en complimenten geven.

5 minuten



Aanpassing

Voor beginnende zwemmers: houd de hoop dicht bij het kind en zorg voor een extra ruime opening. Voor meer ervaren zwemmers: maak de route iets verder en laat ze zelf naar de hoop toe zwemmen.

*Iedereen
op zijn eigen tempo!*

Lesplan 20

Rollen en draaien

Met controle een nieuwe richting in het water!



Lesdoel

Lichaamsrichting gecontroleerd veranderen in het water.



Duur

30 minuten



Benodigd

Geen materiaal.

Lesopbouw

1

5 min



Start

Leg uit wat we gaan doen: rollen en draaien. Bespreek wanneer je van richting wilt veranderen in het water en waarom het belangrijk is om dit rustig en gecontroleerd te doen.

2

5 min



Warming-up

Staand in het water de schouders rustig ronddraaien. Eerst langzaam, daarna wat sneller. Vooruit en achteruit.

3

15 min



Kern

Eerst halve draaien oefenen: vanuit de huidige houding een halve draai maken naar de andere kant. Daarna een hele draai, rustig en gecontroleerd, met ondersteuning van de zwemonderwijzer. Let op een stabiele houding en rustig blijven ademen.

4

5 min



Afsluiting

Samen rustig dobberen en kort terugblikken. Wat ging goed? Hoe voelde het om te draaien in het water?



Aanpassing

Beginners: draaien terwijl ze de rand vasthouden.

Gevorderden: draaien tijdens een korte glijbeweging, onder nauwlettend toezicht.

Lesplan 21

Afstand inschatten

Kleine afstanden,
grote stappen!



Lesdoel

Afstand en eigen tempo inschatten.



Duur

30 minuten.



Benodigd

Drijvende markeringen.

Lesopbouw

1

Start – 5 minuten

De kinderen kiezen een drijvende markering die dichtbij ligt. Ze kijken goed en schatten de afstand in.

2

Warming-up – 5 minuten

Rustige beweging in het water, bijvoorbeeld drijven, benen bewegen en armen ronddraaien.

3

Kern – 15 minuten

De kinderen zwemmen naar drijvende markeringen op verschillende, korte afstanden. Ze bepalen zelf hun tempo en nemen telkens even rust na elke afstand.

4

Afsluiting – 5 minuten

Samen terugblikken: Wat ging goed? Hoe heb je de afstand ingeschat? Was je tempo fijn?

Aanpassing



Beginners

Kiezen de dichtstbijzijnde markering en zwemmen ernaartoe, met ondersteuning van de instructeur indien nodig.



Gevorderden

Kiezen zelf tussen twee gemarkeerde afstanden en zwemmen naar de markering van hun keuze.

Lesplan 22

Drijven als een ster

Ontdek hoe je rustig kunt drijven in het water, met armen en benen wijd als een ster.



Lesdoel

Ontspannen spreiden van armen en benen om balans te oefenen.



Duur

30 minuten



Benodigd

Geen materiaal.



1

Start

5 minuten

Welkom en uitleg

- Verzamel de kinderen in het water.
- Vertel wat jullie vandaag gaan doen: drijven als een ster.
- Laat op de kant en in het water kort de houding zien: op de rug, armen en benen wijd.
- Bespreek de belangrijkste regel: blijf rustig en adem normaal.



2

Warming-up

5 minuten

Los en vertrouwd in het water

- Laat de kinderen rustig bewegen in het water: lopen, springen, armen ronddraaien.
- Maak een paar drijfspelletjes, bijvoorbeeld sterren maken met armen en benen terwijl je staat.
- Zorg dat de kinderen zich prettig en ontspannen voelen.



3

Kern

15 minuten

Drijven als een ster

- Laat de kinderen op hun rug gaan liggen in het water.
- Spreid rustig armen en benen wijd, als een ster.
- Kijk omhoog, houd je oren in het water en adem rustig door.
- Laat de kinderen het drijven een paar seconden vasthouden en daarna weer rechtop komen.
- Herhaal dit meerdere keren, met positieve, rustige begeleiding.
- Loop als instructeur in het water mee en blijf dichtbij.



4

Afsluiting

5 minuten

Samen terugblikken

- Laat de kinderen nog één keer drijven als een ster.
- Vraag: Wat ging al goed? Wat voelde fijn?
- Geef een compliment voor hun inzet.
- Sluit de les rustig af met een vrij moment in het water.



Aanpassing

Beginners

- De instructeur ondersteunt bij het hoofd en/of de rug, zodat het kind zich veilig voelt.
- Laat het kind wennen aan de houding en het gevoel van drijven.

Zelfverzekerde kinderen

- Laat het kind zelf proberen om kort te drijven als een ster.
- De instructeur blijft binnen arm's bereik in het water.
- Stimuleer om steeds iets langer te blijven drijven, maar alleen als het kind zich prettig voelt.

Lesplan 23

Zwemmen met een ritme

Bewegen op het ritme, samen sterker in het water!

RUST
RITME
VERTROUWEN
VEILIG IN HET WATER



Lesdoel

Gelijkmatig bewegen en een rustig ritme vasthouden.



Duur

30 minuten.



Benodigd materiaal

Geen materiaal.

Lesopbouw

1

Start – 5 minuten

- Verzamel de kinderen aan de rand van het bad.
- Leg kort uit wat we gaan doen: bewegen op het ritme van jouw klappen.
- Bespreek de afspraken voor een veilige en fijne les.



Goed luisteren en samen doen maakt het leuker!

2

Warming-up – 5 minuten

- In het water: rustig rond bewegen.
- Doe simpele bewegingen op het ritme van jouw klappen: bijvoorbeeld armen vooruit en achteruit, of trappelbenen.
- Laat de kinderen het ritme voelen.



Klap een duidelijk en rustig ritme.

3

Kern – 15 minuten

- Oefen eenvoudige, herhalende bewegingen in een rustig ritme.
- Voorbeelden:
 - trappelbenen op het ritme van jouw klappen;
 - armslagen (bijvoorbeeld schoolslag- of borstcrawlarmen);
 - een paar slagen zwemmen, dan even pauze.
- Herhaal de opdrachten en wissel af. Laat de kinderen steeds hun eigen rustige ritme zoeken en vasthouden.



Bewegen – pauze – weer bewegen. Vind jouw ritme!

4

Afsluiting – 5 minuten

- Drijf rustig in het water.
- Doe samen rustige ademhalingsoefeningen:
 - neus in, mond uit;
 - langzaam in en langzaam uit.
- Sluit af met een kort moment van rust en een compliment.



Rustig ademen maakt je sterk en ontspannen.



Aanpassing

Beginners

- Laat de kinderen één beweging tegelijk doen: alleen armen óf alleen benen.
- Houd het tempo rustig en geef extra tijd voor pauzes.

Gevorderden

- Laat de kinderen twee bewegingen combineren (bijvoorbeeld armen én benen) over een korte glijfase.
- Daag ze uit om het ritme zelf vast te houden tijdens een paar meter zwemmen.

Lesplan 24

Een bal voortduwen

Samen in beweging,
spelend sterker!



Lesdoel

Richting geven aan een drijvend voorwerp terwijl je rustig beweegt.



Duur

30 minuten



Benodigd

Lichte drijvende bal.

Lesopbouw

1

Start

5 minuten

- Verzamel de kinderen in het ondiepe water.
- Bespreek wat jullie gaan doen: een bal rustig voortduwen.
- Laat de bal zien en demonstreer kort.

2

Warming-up

5 minuten

- Vrij bewegen in het water.
- Laat de kinderen de bal een beetje duwen, vangen en laten drijven.
- Oefen rustig vooruit lopen met de bal voor je.

3

Kern

15 minuten

- Duw de bal met één of beide handen rustig vooruit.
- Probeer de bal in een bepaalde richting te sturen.
- Doe dit al lopend door het water, zonder te rennen.
- Maak korte afstanden, bijvoorbeeld van de ene kant naar de andere.
- Herhaal meerdere keren en wissel van richting.

4

Afsluiting

5 minuten

- Laat de kinderen nog één keer hun favoriete manier van de bal duwen.
- Geef een compliment voor de inzet.
- Sluit af met een rustige drijf- of ademhalingsoefening.



Aanpassing

Beginners



Duw de bal langs de rand van het bad.

Gevorderden



Duw de bal naar een dichtbij gelegen doel terwijl je beweegt.

Lesplan 25

- Korte estafette

Samen bewegen, om de beurt, ieder op zijn eigen manier!



Lesdoel

Om de beurt bewegen en een korte route afronden.



Duur

30 minuten



Benodigd

Zachte, drijvende voorwerpen (bijvoorbeeld drijfspeelgoed, foam blokken of een drijvende ring).



Lesverloop

Stap voor stap naar een veilige en leuke zwemles!

1 Start

⌚ 5 minuten



Leg uit wat we gaan doen en dat we om de beurt gaan. Laat zien hoe de estafette werkt en waar we heen en terug gaan.

2 Warming-up

⌚ 5 minuten



Lekker in het water bewegen: lopen, spetteren, armen en benen bewegen en een paar eenvoudige oefeningen samen.

3 Kern

⌚ 15 minuten



Korte, rustige estafette. Eén kind tegelijk per baan zwemt of loopt met een drijvend voorwerp naar de overkant, geeft het door en de volgende mag. We herhalen dit meerdere keren.

4 Afsluiting

⌚ 5 minuten



Samen terugblikken: Wat ging goed? Iedereen krijgt een compliment. We sluiten positief en rustig af.



Aanpassing



Beginners

Lopen met een drijvend voorwerp met ondersteuning, dicht bij de rand en in ondiep water.



Zelfverzekerde kinderen

Zwemmen een korte afstand met het drijvende voorwerp.

Lesplan 26

Zwemmen naar een kleur

Kleine opdrachten, grote stappen!



"Jij kunt dit!"

Zwem
Leer
Groei
Straal! 



Lesdoel

Kleuren herkennen en gericht naar een drijvende marker bewegen.



Duur

30 minuten



Benodigheden

Gekleurde drijvende schijven.

Lesopbouw

1

Start

5 minuten

Bespreek de kleuren die gebruikt worden (bijv. rood, geel, blauw, groen). Laat de kinderen de kleuren benoemen en wijs de drijvende schijven aan.



2

Warming-up

5 minuten

In het water: rustig bewegen. Bijvoorbeeld lopen, armen en benen bewegen, bellen blazen en een beetje spetteren.



3

Kern

15 minuten

Roep steeds een kleur en laat één kind tegelijk naar de genoemde drijvende schijf zwemmen of lopen. De rest kijkt en moedigt aan. Neem steeds een korte pauze tussen de beurten.



4

Afsluiting

5 minuten

Bespreek welke kleuren aan bod zijn gekomen. Vraag de kinderen welke kleur ze het leukst vonden en laat ze de schijven nog een keer aanwijzen.



Aanpassing

Voor beginners

Gebruik twee kleuren die dicht bij elkaar liggen en bied zo nodig ondersteuning in het water.

Voor gevorderden

Laat de kinderen een drijvende schijf kiezen die verder weg ligt of meerdere kleuren achter elkaar.

Lesplan 27

Bellen en glijden

Eerst uitademen, dan glijden!

Kleine
stapjes,
grote
vooruitgang!



Rustig ademen,
vertrouwen in
het water. 



Lesdoel

Uitademen in water combineren met een korte glijbeweging.



Duur

30 minuten.



Benodigheden

Plankje (optioneel).

Lesopbouw

1

Start (5 minuten)



- Kinderen welkom heten in en bij het water.
- Kort vertellen wat we gaan doen.
- Lichaam even laten wennen aan het water.

2

Warming-up (5 minuten)



- Zingen, spetteren en vrij bewegen.
- Gezicht nat maken.
- Bellen blazen aan de oppervlakte.

3

Kern (15 minuten)



- Oefenen met bellen blazen aan de rand of tegen de muur.
- Daarna rustig afzetten (vanaf de muur of met hulp), uitademen in het water en kort glijden.
- Geen volledige onderdompeling forceren; alles gaat op een rustige en speelse manier.

4

Afsluiting (5 minuten)



- Nog één keer bellen en glijden.
- Positieve terugblik: wat ging er goed?
- Rustig uit het water en samen afronden.

Aanpassing per niveau



Beginners

- Bellen blazen aan de rand of tegen de muur.
- (Nog) niet glijden, of alleen een klein duwtje met hulp.



Gevorderden

- Uitademen in het water en daarna een korte glijbeweging maken.
- Let op een rustige en gestrekte houding.
- Eventueel zonder plankje.

Lesplan 28 – Zwemmen en stoppen

Kort zwemmen, gecontroleerd stoppen.



Lesdoel

Beweging gecontroleerd starten en stoppen.



Duur

30 minuten



Benodigdheden

Drijvende marker (bijv. drijfballetje of boei).



Lesverloop

1

Start

5 minuten

- Welkom, korte uitleg van het doel van de les.
- Laat de drijvende marker zien.
- Bespreek: we starten, zwemmen een kort stukje en stoppen bij de marker.

2

Warming-up

5 minuten

- Vrij bewegen in het water.
- Armen, benen en ademhaling activeren.
- Spelletje: wie kan rustig vooruit bewegen en weer stil staan?

3

Kern

15 minuten

- Leerlingen zwemmen een korte afstand naar de drijvende marker.
- Ze stoppen gecontroleerd bij de marker.
- Daarna gaan ze staan of houden zichzelf rustig drijvend en nemen even rust.
- Herhaal meerdere keren, met aandacht voor goed starten en netjes stoppen.

4

Afsluiting

5 minuten

- Rustig uitzwemmen of vrij bewegen.
- Kort terugblikken: wat ging goed?
- Complimenten voor de inzet!

Aanpassing



Beginners

- Houden de rand van het zwembad vast.
- Oefenen met starten en stoppen vanuit de rand (vooruit afzetten en weer stoppen).
- Eventueel met hulpmiddel.



Gevorderden

- Zwemmen twee korte afstanden naar de marker (twee keer).
- Tussen de afstanden nemen ze even rust.
- Focus op een gecontroleerde start en stop bij beide pogingen.

Kleine stappen,
grote zwemmers!

Lesplan 29

– Kies je eigen uitdaging

Jij kiest, jij leert, jij groeit!

Zelfvertrouwen
in het water
brengt je verder!



Lesdoel

Zelf een passende oefening kiezen en met vertrouwen uitvoeren.



Duur

30 minuten



Benodigd

Plankje of drijfspeeltje (optioneel).



Lesopbouw

1

Start

5 minuten



- Korte terugblik.
- Welke keuzes zijn er?
- Uitleg dat je vandaag zelf een passende oefening kiest.

2

Warming-up

5 minuten



- Vrij bewegen in het water.
- Zwemmen, drijven, spetteren, glijden — alles mag!
- Klaar maken voor de kern van de les.

3

Kern

15 minuten



- Kies een oefening die bij jou past.
- Oefen met begeleiding van de instructeur.
- Je mag wisselen of een andere uitdaging proberen.
- De instructeur geeft tips en moedigt aan.

4

Afsluiting

5 minuten



- Deel je succes.
- Wat heb je vandaag gekozen en hoe ging het?
- Geef elkaar een compliment.
- Samen trots afsluiten!



Aanpassing



Beginnende zwemmer:

Kiest tussen twee eenvoudige, ondersteunende taken (bijvoorbeeld drijven met plankje of een klein stukje zwemmen met hulp).



Zelfverzekerde zwemmer:

Kiest een korte uitdaging die in overleg met de instructeur wordt afgesproken (bijvoorbeeld een rondje zwemmen, onder water gaan of een nieuwe vaardigheid proberen).

Iedere stap in het water is een succes!

Lesplan 30 – Herhalen en vieren

BEKEND • VERTROUWD • TROTS OP JEZELF

Kleine stapjes maken samen grote sprongen! ♥



Lesdoel

Geoefende vaardigheden herhalen en vooruitgang herkennen.



Duur

30 minuten.



Benodigd

Plankje, drijvend speelgoed (en ander vertrouwd materiaal, eventueel).



Lesopbouw

1

Start

5 minuten



We kijken kort terug:
Wat was jouw favoriete les tot nu toe?
Welke vaardigheid vond je het leukst om te oefenen?

2

Warming-up

5 minuten



Lekker in beweging: rustig zwemmen, drijven, spetteren en vertrouwd bewegen in het water.

3

Kern

15 minuten



De kinderen kiezen drie bekende vaardigheden om nog eens te oefenen. We nemen de tijd, herhalen rustig en vieren elke vooruitgang. Tussendoor is er ruimte voor korte rustmomenten.

4

Afsluiting

5 minuten



We kijken samen terug: wat ging goed, wat heb je geleerd en waar ben je trots op? We sluiten rustig af en gaan op een ontspannen manier het water uit.



Aanpassing

Kies voor beginners bekende, makkelijke opdrachten. Zelfverzekerde kinderen kunnen bij één van de drie vaardigheden een kleine variatie toevoegen.

HERHALEN GEEFT VERTROUWEN EN LAAT ZIEN HOE VER JE AL BENT! ♥