



Waterpret spelletjes voor kinderen

Leuke spelletjes voor in het zwembad

EXTRA WATERSPELLEN

01 — Schaduw-tikkertje



Doel:

Oefenen met rustig bewegen en van richting veranderen in het water.



Niveau:

Gemiddeld



Benodigd:

Geen materiaal



Zo doe je het:

1. Baken een veilige speelzone af.
2. Eén kind is de tikker.
3. De tikker probeert de schaduw van een ander kind aan te tikken op de bodem of het wateroppervlak.
4. Na een afgesproken tijd wisselt de tikker.



Tip:

Laat iedereen op een rustig tempo bewegen en houd voldoende afstand.

02 — Drijvende schatten



Doel

Oefenen met kijken, reiken en gecontroleerd verplaatsen.



Niveau

Beginner



Benodigd

Drijvende speeltjes



Zo doe je het

1. Verdeel enkele drijvende speeltjes over een afgebakend, ondiep deel van het bad.
2. De kinderen bewegen vanaf de rand naar één speeltje.
3. Ze brengen het terug naar de verzamelplek.
4. Herhaal met een andere route.



Tip

Kies speeltjes die goed zichtbaar zijn en laat kinderen niet duiken.

03 – Kleuren-estafette



Doel:

Oefenen met voortbewegen en reageren op kleur.



Niveau:

Gemiddeld



Benodigd:

Gekleurde drijvende schijven



Zo doe je het:

1. Leg gekleurde schijven in ondiep water.
2. Noem een kleur.
3. De kinderen bewegen om de beurt naar een schijf van die kleur en keren terug.
4. Wissel de manier van voortbewegen af.



Tip:

Maak er een gezamenlijke uitdaging van; snelheid is niet belangrijk.

04 – Waterorkest

**Doel:**

Oefenen met luisteren, ritme en gecontroleerde waterbeweging.

**Niveau:**

Beginner

**Benodigd:**

Geen materiaal

**Zo doe je het:**

1. Spreek drie rustige bewegingen af: klappen op het water, met de handen roeren en zachtjes spetteren.
2. De instructeur geeft het ritme aan.
3. De kinderen volgen het ritme.
4. Laat een kind daarna het ritme kiezen.

**Tip:**

Houd het volume en de spetters prettig voor iedereen.

05 – De onderwater-tunnel



Doel:

Oefenen met oriëntatie en rustig door een route bewegen.



Niveau:

Gevorderd



Benodigd:

Twee zweminstructeurs of vaste lage poortjes



Zo doe je het:

1. Maak een brede, lage doorgang in ondiep water.
2. Leg uit dat kinderen er alleen onderdoor gaan als ze zich zeker voelen.
3. Laat ze één voor één langs de route bewegen.
4. Bied ook een route naast de tunnel aan.



Tip:

Dompel een kind nooit onder en dwing niemand door de doorgang.

06 – Eiland-hoppen



Doel

Oefenen met evenwicht en gecontroleerd verplaatsen.



Niveau

Gemiddeld



Benodigd

Drijvende matten of grote drijvende schijven



Zo doe je het

1. Leg enkele stabiele drijvende eilanden in ondiep water.
2. Laat kinderen één voor één van het ene eiland naar het andere bewegen.
3. Wacht tot het eiland rustig ligt voordat het volgende kind start.
4. Keer via een andere route terug.



Tip

Houd de eilanden dicht bij de rand en begeleid ieder kind.

07 — De kleurencode



Doel

Oefenen met luisteren en reageren op aanwijzingen.



Niveau

Beginner



Benodigd

Drie gekleurde kaartjes of drijvende schijven



Zo doe je het

1. Spreek voor elke kleur een beweging af.
2. Toon één kleur.
3. De kinderen voeren de bijbehorende beweging rustig uit.
4. Wissel de kleuren en laat kinderen om de beurt een kleur kiezen.



Tip

Gebruik eenvoudige bewegingen die passen bij het niveau van de groep.

08 – De waterpostbode



Doel

Oefenen met gericht voortbewegen en voorwerpen aangeven.



Niveau

Gemiddeld



Benodigd

Lichte, drijvende voorwerpen en een mand



Zo doe je het

1. Zet een mand op een veilige plek aan de rand.
2. Verdeel de groep in kleine teams.
3. Een kind brengt één drijvend voorwerp naar de mand.
4. Het volgende kind begint pas wanneer de route vrij is.



Tip

Laat kinderen wandelen of zwemmen volgens hun niveau; houd de route kort.

09 — Spiegel je maatje



Doel

Oefenen met lichaamscontrole en aandacht.



Niveau

Beginner



Benodigd

Geen materiaal



Zo doe je het

1. Vorm tweetallen in ondiep water.
2. Eén kind maakt een rustige beweging met armen of handen.
3. Het maatje doet de beweging na.
4. Wissel na enkele bewegingen van rol.



Tip

Kies bewegingen waarbij het gezicht boven water kan blijven.

10 – De drijvende slalom



Doel:

Oefenen met sturen en van richting veranderen.



Niveau:

Gemiddeld



Benodigd:

Zichtbare drijvende markeringen



Zo doe je het:

1. Plaats markeringen met ruime tussenafstand in ondiep water.
2. Doe de route rustig voor.
3. Kinderen bewegen één voor één slalommend langs de markeringen.
4. Laat voldoende ruimte voordat de volgende start.



Tip:

Pas de afstand en manier van voortbewegen aan het niveau aan.



12 – De golvenmachine



Doel

Oefenen met gecontroleerde armbewegingen en water voelen.



Niveau

Beginner



Benodigd

Geen materiaal



Zo doe je het

- 1 Ga met de groep op een veilige plek staan.
- 2 Maak samen kleine golven met de handen.
- 3 Maak daarna om de beurt een golfbeweging.
- 4 Probeer de golven weer rustig te laten worden.



Tip

Houd de bewegingen klein en respecteer kinderen die liever kijken.

15 — De rustige watertrein



Doel:

Oefenen met afstand houden en samen in een richting bewegen.



Niveau:

Gemiddeld



Benodigd:

Geen materiaal



Zo doe je het:

1. Vorm een rij met voldoende ruimte tussen de kinderen.
2. De instructeur kiest een rustige route langs de rand.
3. De kinderen volgen één voor één op wandeltempo of zwemmend.
4. Stop samen op het afgesproken teken.



Tip:

Houd de rij kort en laat niemand een ander voortduwen.

11

– Schat zoeken met je ogen

**Doel**

Oefenen met kijken en voorwerpen herkennen aan het wateroppervlak.

**Niveau**

Beginner

**Benodigd**

Grote, opvallende drijvende speeltjes

**Zo doe je het**

- 1 Leg enkele speeltjes in ondiep water, dicht bij de rand.
- 2 Noem één speeltje of kleur.
- 3 Het kind wijst het aan en beweegt er rustig naartoe.
- 4 Breng het speeltje samen terug.

**Tip**

Gebruik alleen goed zichtbare voorwerpen; niet onder water zoeken.

14 – Beweeg als een zeedier



Doel:

Oefenen met fantasie, lichaamscontrole en verschillende bewegingen.



Niveau:

Beginner



Benodigd:

Geen materiaal



Zo doe je het:

1. Noem een dier en doe een eenvoudige beweging voor.
2. De kinderen bewegen het dier na in ondiep water.
3. Wissel na korte tijd van dier.
4. Laat kinderen ook zelf een dier kiezen.



Tip:

Kies bewegingen die veilig zijn en passen bij de zwemvaardigheid.

13 – De dobberende bal



Doel

Oefenen met volgen, reiken en samenwerken.



Niveau

Beginner



Benodigd

Een lichte drijvende bal



Zo doe je het

1. Vorm een kleine kring in ondiep water.
2. Duw de bal zachtjes naar een ander kind.
3. Het kind stopt de bal met twee handen en speelt hem rustig door.
4. Noem de naam van de ontvanger.



Tip

Houd de kring klein en de bal binnen handbereik.

20 – De rustige terugtocht



Doel

Oefenen met oriëntatie en gecontroleerd terugkeren naar de rand.



Niveau

Gemiddeld



Benodigd

Een opvallende markering bij de start



Zo doe je het

1. Kies een korte route in ondiep water, dicht bij de rand.
2. Laat de route rustig zien.
3. Het kind beweegt tot de markering en keert op aanwijzing terug.
4. Geef ieder kind afzonderlijk de ruimte.



Tip

Blijf dichtbij en pas de afstand aan het niveau van het kind aan.

19 – De stoplichtbeweging



Doel

Oefenen met starten, vertragen en stoppen op een teken.

Niveau

Beginner

Benodigd

Rode, oranje en groene kaart

Zo doe je het

1. Spreek af: groen is rustig bewegen, oranje is vertragen en rood is stil staan.
2. Toon telkens één kaart.
3. De kinderen reageren op het teken.
4. Wissel de volgorde af.

Tip

Gebruik een duidelijk teken en houd voldoende ruimte tussen de kinderen.



17 – De bal naar de overkant



Doel:

Oefenen met gericht voortbewegen en een voorwerp volgen.



Niveau:

Gemiddeld



Benodigd:

Een lichte drijvende bal



Zo doe je het:

1. Baken een korte route af in ondiep water.
2. Duw de bal zachtjes vooruit.
3. Het kind beweegt erachteraan en stopt de bal bij het keerpunt.
4. Keer rustig terug.



Tip:

Houd de route vrij en laat steeds één kind starten.



18 – Zoek dezelfde kleur



Doel

Oefenen met kleuren herkennen en gericht bewegen.



Niveau

Beginner



Benodigd

Gekleurde drijvende speeltjes in paren



Zo doe je het

1. Leg de speeltjes verspreid in ondiep water.
2. Noem een kleur.
3. Het kind zoekt twee speeltjes met dezelfde kleur en brengt ze één voor één terug.
4. Kies daarna een andere kleur.



Tip

Gebruik grote, goed zichtbare speeltjes en laat kinderen niet duiken.

16 – De belLENrace

**Doel**

Oefenen met rustig uitademen in het water.

**Niveau**

Beginner

**Benodigd**

Geen materiaal

**Zo doe je het**

1. Ga staan in ondiep water.
2. Adem rustig in boven water.
3. Blaas zachtjes bellen op het wateroppervlak.
4. Neem pauze en herhaal wanneer het kind er klaar voor is.

**Tip**

Laat ieder kind zelf bepalen of het alleen op het oppervlak blaast.