



# ZWEMKAART —

## RUGSLAG, BUIKLIKKING EN EVENWICHT



### OEFENING 01 — ALS EEN ZEESTER OP JE RUG



NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



#### DOEL:

Ontspannen op de rug drijven en het evenwicht voelen.



#### ZO DOE JE HET:

1. De instructeur ondersteunt het kind voorzichtig.
2. Het kind kijkt omhoog en spreidt armen en benen.
3. Adem rustig uit en blijf kort drijven.
4. Herhaal alleen zolang het kind zich prettig voelt.



#### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Geef rustige, duidelijke aanwijzingen. Bied ondersteuning en forceer nooit.



#### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART — RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 02 — LANG EN STIL OP JE BUIK



### DOEL:

Een lange, rustige lichaamshouding op de buik oefenen.



### ZO DOE JE HET:

- 1 De instructeur blijft dichtbij in ondiep water.
- 2 Het kind houdt zich vast aan de rand of een drijfmiddel.
- 3 Strek het lichaam lang en kijk naar de bodem als dat prettig voelt.
- 4 Ontspan, kom rustig overeind en herhaal.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Laat het kind zelf kiezen of het gezicht boven of in het water blijft.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART –

## RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

### OEFENING 03 – VAN DRIJVEN NAAR STAAN

1



2



3



#### DOEL:

Het evenwicht bewaren en rustig overeind komen.

#### ZO DOE JE HET:

1. Oefen in ondiep water met de instructeur dichtbij.
2. Drijf kort op de rug met ondersteuning.
3. Breng de knieën rustig naar de borst.
4. Zet de voeten neer en kom kalm overeind.

#### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Doe de beweging eerst voor en bied hulp waar nodig.

#### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART — RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

## OEFENING 04 — KLEINE ARMEN, STABIELE RUG



NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

De balans op de rug behouden tijdens kleine armbewegingen.



### ZO DOE JE HET:

1. Begin met ondersteuning in ondiep water.
2. Spreid de armen rustig opzij.
3. Maak kleine, langzame bewegingen aan het wateroppervlak.
4. Pauzeer en voel of het lichaam in balans blijft.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Houd de bewegingen klein en laat het kind ontspannen ademen.



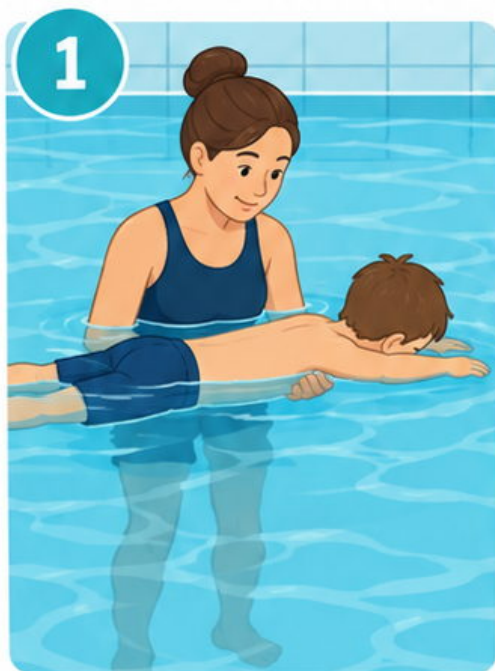
### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen ☐ In ontwikkeling ☐ Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIIGING EN EVENWICHT

## OEFENING 05 – RUSTIG DRAAIEN

NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een rustige positiewissel voelen met hulp en controle.

### ZO DOE JE HET:

1. Oefen alleen met de instructeur dichtbij.
2. Start in een comfortabele buikligging met ondersteuning.
3. Draai langzaam naar de rug, zonder te trekken of te forceren.
4. Kom tot stilstand en controleer of het kind zich prettig voelt.

### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Stop meteen als het kind spanning of ongemak laat zien.

### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

## OEFENING 06 – RUGDRIJVEN MET EEN NOODLE

NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Het evenwicht op de rug voelen met lichte ondersteuning.



### ZO DOE JE HET:

1. De instructeur blijft dichtbij.
2. Leg een noodle onder de schouders.
3. Kijk omhoog en ontspan de armen.
4. Drijf kort en kom rustig overeind.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Gebruik alleen materiaal dat past bij het niveau van het kind.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen ☐ In ontwikkeling ☐ Beheerst

## OEFENING 07 — RUGDRIJVEN MET GESPREIDE ARMEN

NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een stabiele rugligging met ontspannen armen oefenen.



### ZO DOE JE HET:

1. Begin met ondersteuning.
2. Spreid de armen rustig opzij.
3. Houd het gezicht boven water en adem ontspannen.
4. Blijf enkele tellen liggen.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Laat het kind zelf aangeven wanneer het genoeg is.



### BEOORDELING:

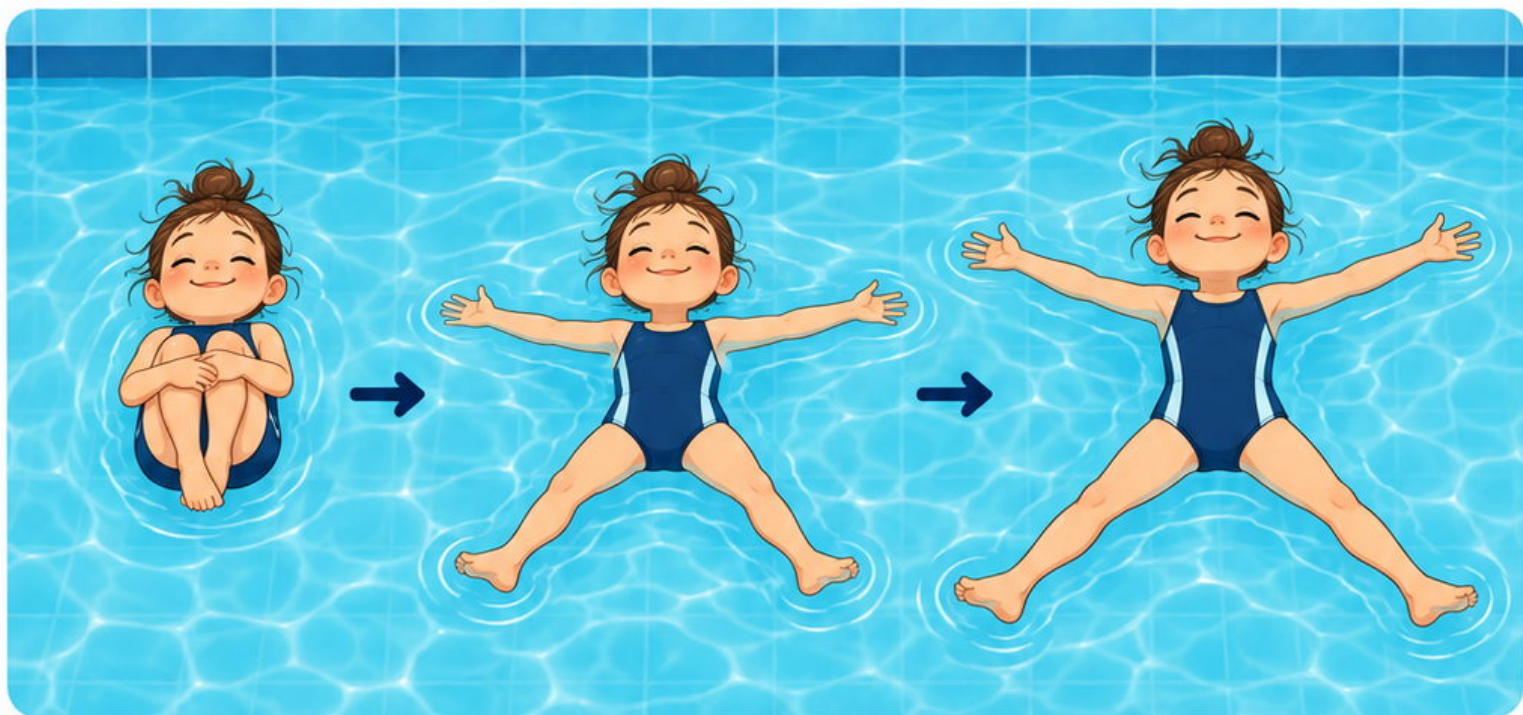
☐ Nog oefenen ☐ In ontwikkeling ☐ Beheerst

# ZWEMKAART — RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 08 — KLEINE STER, GROTE STER



### DOEL:

De lichaamshouding op de rug bewust veranderen.



### ZO DOE JE HET:

1. Start in een kleine houding met ondersteuning.
2. Spreid armen en benen tot een ster.
3. Houd kort stil.
4. Ontspan en herhaal.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Maak de beweging rustig en speels.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen ☐ In ontwikkeling ☐ Beheerst

# ZWEMKAART — RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 09 — RUGDRIJVEN MET EEN DRIJFPLANK



### DOEL:

Balans ervaren met lichte ondersteuning van een plank.



### ZO DOE JE HET:

1. Houd een drijfplank losjes op de buik.
2. Leun met hulp achterover.
3. Kijk omhoog en houd het lichaam ontspannen.
4. Kom op aanwijzing overeind.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Gebruik de plank alleen als ondersteuning, niet om het kind weg te trekken.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen ☐ In ontwikkeling ☐ Beheerst



## OEFENING 10 — KIJK NAAR HET PLAFOND

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

De hoofdpositie tijdens rugdrijven rustig houden.



### ZO DOE JE HET:

1. De instructeur ondersteunt het kind.
2. Kies een vast punt aan het plafond.
3. Houd het hoofd stil en adem rustig.
4. Eindig voordat het kind moe wordt.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Een rustige hoofdpositie helpt het lichaam in balans te blijven.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

## OEFENING 11 — RUGDRIJVEN EN TELLEN

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Kort rugdrijven combineren met rustig tellen.



### ZO DOE JE HET:

1. Drijf met ondersteuning op de rug.
2. De instructeur telt rustig tot drie.
3. Kom overeind en neem pauze.
4. Herhaal alleen als het kind wil.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Verleng de teltijd alleen wanneer het comfortabel voelt.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUTKLIGGING EN EVENWICHT

## OEFENING 12 – ARMEN OPEN EN DICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

De invloed van armpositie op evenwicht ervaren.



### ZO DOE JE HET:

1. Begin ondersteund op de rug.
2. Open de armen rustig.
3. Breng ze weer naar het lichaam.
4. Voel samen wat er met de balans gebeurt.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Beweeg langzaam en houd steeds ondersteuning beschikbaar.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 13 – RUGDRIJVEN MET EEN BAL



### DOEL:

Evenwicht behouden terwijl een lichte bal wordt vastgehouden.



### ZO DOE JE HET:

1. Ondersteun het kind in rugligging.
2. Laat een lichte bal op de buik rusten.
3. Houd armen ontspannen.
4. Pak de bal vast en kom rustig overeind.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Gebruik een lichte, kleine bal en blijf dichtbij.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

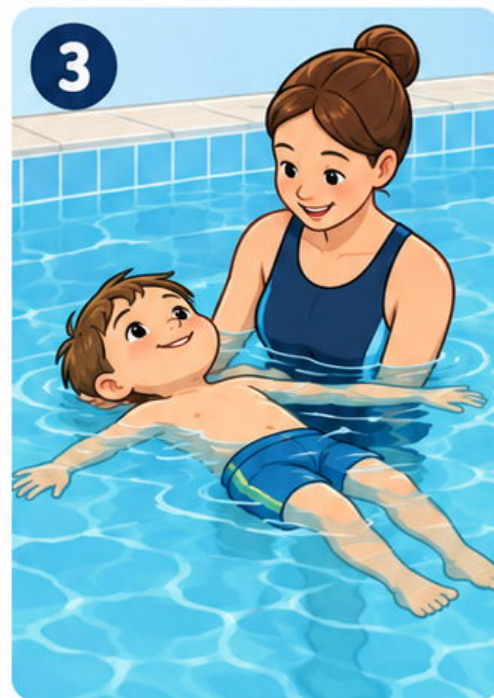
☐

Beheerst

## OEFENING 14 — VAN ZITTEN NAAR RUGDRIJVEN

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een rustige overgang naar rugligging met hulp oefenen.



### ZO DOE JE HET:

1. Zit samen op een veilige trede in ondiep water.
2. De instructeur ondersteunt hoofd en schouders.
3. Leun langzaam achterover.
4. Kom weer rustig zitten.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Pas de activiteit aan de omstandigheden en het comfort van het kind aan.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen

☐ In ontwikkeling

☐ Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 15 – VOETEN BOVEN WATER



### DOEL:

De balans op de rug ervaren met een kleine beenbeweging.



### ZO DOE JE HET:

1. Start ondersteund op de rug.
2. Til één voet een klein beetje op.
3. Zet hem terug en probeer de andere voet.
4. Ontspan en kom overeind.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Houd de beweging klein; balans en comfort gaan voor hoogte.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen ☐ In ontwikkeling ☐ Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 16 – RUGDRIJVEN ALS EEN POTLOOD



### DOEL:

Een lange, rustige lichaamshouding op de rug oefenen.



### ZO DOE JE HET:

1. De instructeur ondersteunt het kind.
2. Strek benen en houd armen langs het lichaam.
3. Kijk omhoog en ontspan.
4. Laat loslaten alleen toe als het veilig en passend is.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Bied ondersteuning aan en dwing geen zelfstandige float af.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

## OEFENING 17 — KLEINE BEENSCHAREN

NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Rustige beenbewegingen maken zonder de rugbalans te verliezen.



### ZO DOE JE HET:

1. Begin met ondersteuning op de rug.
2. Beweeg de benen heel klein uit elkaar en samen.
3. Houd de heupen ontspannen.
4. Stop en rust uit.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Kleine bewegingen zijn voldoende; ondersteun voortdurend.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

## OEFENING 18 – DRAAIEN NAAR DE ZIJ

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een kleine positiewissel vanuit rugligging ervaren.



### ZO DOE JE HET:

1. Start ondersteund op de rug.
2. Draai het hoofd en de schouders een klein stukje opzij.
3. Houd de beweging rustig.
4. Keer terug en kom overeind.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Draai alleen binnen het comfort van het kind.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

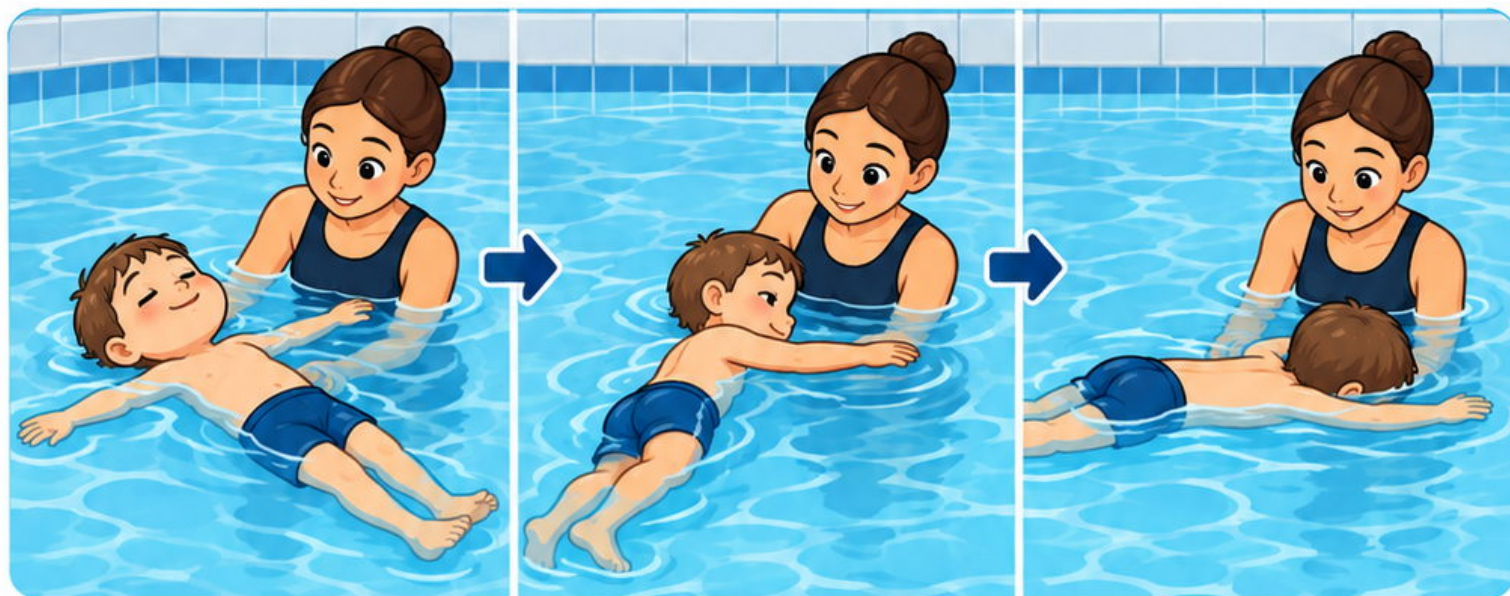
☐

Beheerst

## OEFENING 19 – RUGDRIJVEN NAAR BUIK

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Met hulp gecontroleerd van rugligging naar buikligging draaien.



### ZO DOE JE HET:

1. Oefen met de instructeur dichtbij in ondiep water.
2. Start ondersteund op de rug.
3. Draai langzaam via de zij naar de buik.
4. Stop zodra het kind ongemak voelt.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Forceer de draai niet en houd het gezicht vrij van water tenzij kind comfortabel is.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen

☐ In ontwikkeling

☐ Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

## OEFENING 20 – BUIKDRIJVEN MET HANDEN AAN DE RAND

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een lange buikligging met steun van de zwembadrand oefenen.



### ZO DOE JE HET:

1. Houd de rand met beide handen vast.
2. Strek het lichaam rustig naar achteren.
3. Laat de benen ontspannen aan het oppervlak drijven.
4. Kom terug naar de rand.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Blijf direct naast het kind en gebruik een veilige plek.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen      ☐ In ontwikkeling      ☐ Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## OEFENING 21 – BUIKDRIJVEN MET EEN PLANK



### DOEL:

Een gestrekte buikligging met drijfplank oefenen.



### ZO DOE JE HET:

1. Houd de plank met beide handen vast.
2. Strek het lichaam lang achter je uit.
3. Kijk naar de bodem als dat prettig voelt.
4. Sta rustig op en neem pauze.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Pas de hoofdpositie aan als onder water kijken niet prettig voelt.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen

☐ In ontwikkeling

☐ Beheerst



## OEFENING 22 — EVENWICHT OP DE BUIK

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

De buikligging stabiel houden met ondersteuning.



### ZO DOE JE HET:

1. De instructeur ondersteunt onder de romp.
2. Strek het lichaam lang.
3. Houd armen en benen rustig.
4. Ontspan en kom overeind.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Gebruik ondersteuning die past bij leeftijd en vaardigheid.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen

☐ In ontwikkeling

☐ Beheerst

# ZWEMKAART – RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

## OEFENING 23 – BUIKDRIJVEN EN RUSTIG UITBLAZEN

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een rustige buikligging combineren met uitademen in het water.



### ZO DOE JE HET:

1. Houd de rand of plank vast.
2. Strek het lichaam.
3. Blaas zachtjes bellen als het kind dat wil.
4. Kom omhoog en adem rustig.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Niet verplicht het gezicht onder water te brengen.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

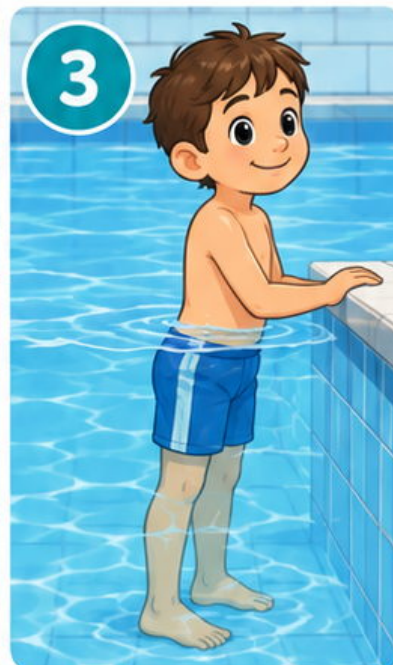
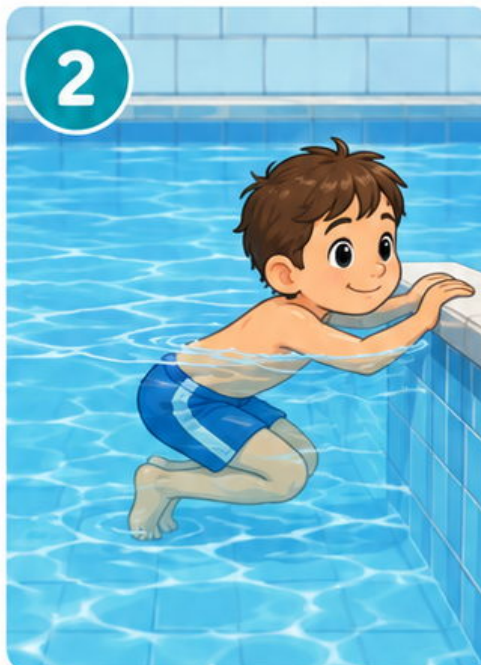
☐

Beheerst

## OEFENING 24 – VAN BUIK NAAR STAAN

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Van ondersteunde buikligging rustig tot stand komen.



### ZO DOE JE HET:

1. Begin met steun in ondiep water.
2. Houd de rand of plank vast.
3. Breng de knieën onder het lichaam.
4. Zet de voeten neer en sta rustig op.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Doe het eerst voor en geef het kind tijd.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst

# ZWEMKAART — RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

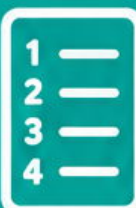
NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



## DOEL:

Een stabiele buikligging met lichte drijfondersteuning ervaren.



## ZO DOE JE HET:

1. Plaats een noodle onder de borst met hulp.
2. Strek het lichaam rustig uit.
3. Houd de handen bij de noodle.
4. Kom op tijd weer overeind.



## TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Blijf dichtbij en gebruik de noodle alleen als passende ondersteuning.



## BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

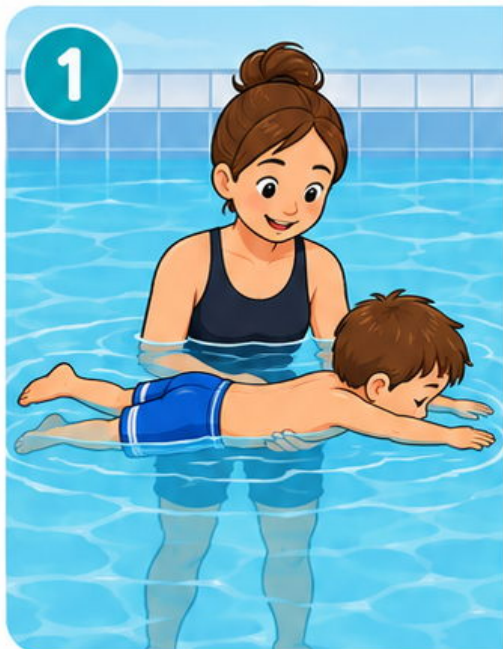
Beheerst

# ZWEMKAART — RUGSLAG, BUIKLIGGING EN EVENWICHT

## OEFENING 26 — VAN BUIK NAAR RUG MET HULP

NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Een rustige positiewissel van buik naar rug ervaren.



### ZO DOE JE HET:

1. Oefen in ondiep water met directe begeleiding.
2. Start comfortabel op de buik met ondersteuning.
3. Draai langzaam via de zij naar de rug.
4. Stop en controleer of het kind zich prettig voelt.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Stop meteen bij spanning of ongemak.



### BEOORDELING:

☐ Nog oefenen    ☐ In ontwikkeling    ☐ Beheerst

## OEFENING 27 – MIJN EVENWICHTSRUTE

NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



### DOEL:

Eenvoudige houdingen op buik en rug achter elkaar oefenen.



### ZO DOE JE HET:

1. Kies met de instructeur een veilige startplek.
2. Oefen kort een buikligging met steun.
3. Kom overeind en rust even.
4. Oefen daarna kort rugdrijven met steun.



### TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

Kies één houding tegelijk en pas de route aan het kind aan.



### BEOORDELING:

☐

Nog oefenen

☐

In ontwikkeling

☐

Beheerst