

INHOUD — BEENBEWEGING EN VOORTBEWEGEN



Kies een activiteit die past bij het doel, het niveau en de groep.
Controleer de benodigde materialen voordat je begint.

- 01 Beenslag aan de badrand
- 02 Beenslag met een plank
- 03 Korte beenslag op de rug
- 04 Afzetten en uitglijden
- 05 Beenslag op de zij
- 06 Oefening 06
- 07 Oefening 07
- 08 Oefening 08
- 09 Oefening 09
- 10 Oefening 10
- 11 Oefening 11
- 12 Oefening 12
- 13 Oefening 13
- 14 Oefening 14
- 15 Oefening 15
- 16 Oefening 16
- 17 Oefening 17
- 18 Oefening 18
- 19 Oefening 19
- 20 Oefening 20
- 21 Oefening 21
- 22 Oefening 22
- 23 Oefening 23
- 24 Oefening 24
- 25 Oefening 25
- 26 Oefening 26



Oefening 01 —

Beenslag aan de badrand



Doel:

de basisbeenslag oefenen.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

- 1 Houd de rand met beide handen vast.
- 2 Strek je benen achter je uit.
- 3 Maak kleine, rustige beenslagen vanuit je heupen.
- 4 Houd je voeten ontspannen en blijf naar voren kijken.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Begin langzaam en geef complimenten voor een ontspannen beweging.

Oefening 02 – Beenslag met een plank



Doel:

vooruitkomen met een rustige beenslag.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

- 1 Houd een plank met gestrekte armen voor je.
- 2 Duw zachtjes af van de wand.
- 3 Maak kleine, gelijkmatige beenslagen.
- 4 Stop bij het afgesproken punt en houd de plank vast.



Benodigd:

Zwemplank.



Tip:

Gebruik een korte afstand en laat het kind zelf het tempo bepalen.

Oefening 03 – Korte beenslag op de rug



Doel: de rugligging combineren met een rustige beenslag.



Niveau: beginner.



Zo doe je het:

- 1 Ga op je rug liggen in het water, met steun van de instructeur indien nodig.
- 2 Houd je oren in het water en kijk omhoog.
- 3 Maak kleine beenslagen vanuit je heupen.
- 4 Stop zodra je hulp nodig hebt.



Benodigd: Geen materiaal.



Tip: Blijf dichtbij en bied passende ondersteuning; forceer de rugligging nooit.

Oefening 04 — Afzetten en uitglijden



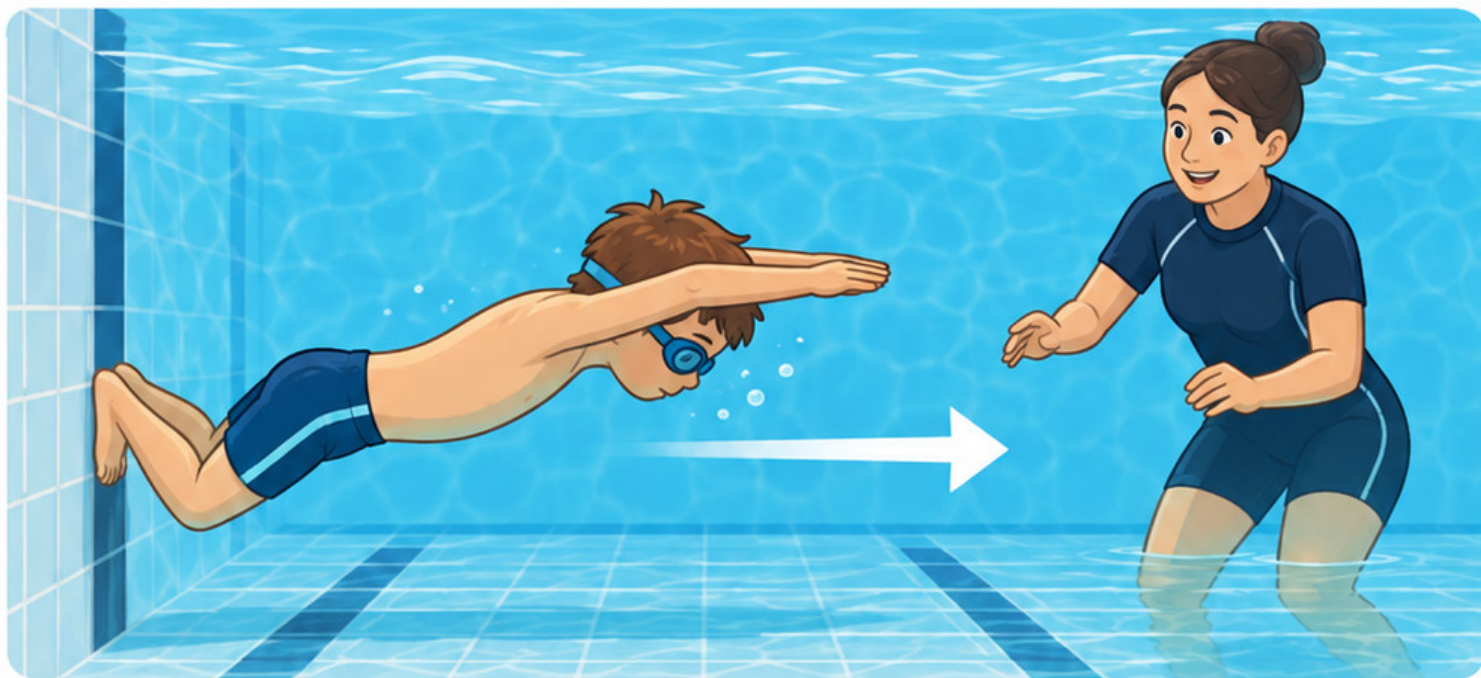
Doel:

gestroomlijnd uitglijden na een rustige afzet.



Niveau:

gemiddeld.



Zo doe je het:

- 1 Zet je voeten tegen de wand in ondiep water.
- 2 Strek je armen boven je hoofd en kijk naar de bodem.
- 3 Duw rustig af en glijd kort vooruit.
- 4 Kom rustig overeind op de afgesproken plek.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Houd de glijfase kort en pas de afstand aan het kind aan.

Oefening 05 — Beenslag op de zij



Doel:

zijligging en gecontroleerde beenbeweging.



Niveau:

gemiddeld.



Zo doe je het:

1. Houd met één hand de rand vast.
2. Draai rustig op je zij met je oor boven water.
3. Maak kleine beenslagen.
4. Wissel van zijde met hulp van de instructeur.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Blijf dichtbij de rand en draai alleen als het kind zich prettig voelt.

Oefening 06 — Beenslag met een drijfnoodle



Doel:

een rustige beenslag met lichte ondersteuning.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

1. Leg de noodle voor je borst.
2. Houd hem ontspannen vast.
3. Maak kleine beenslagen vooruit.
4. Stop bij het afgesproken punt.



Benodigd:

Drijfnoodle.



Tip:

Gebruik alleen ondersteuning die past bij het kind en houd toezicht.

Oefening 07 – Rugslagbeenslag met een plank



Doel:

de rugslagbeenslag rustig oefenen.



Niveau:

gemiddeld.



Benodigd:

Zwemplank.



Zo doe je het:

1. Ga op je rug liggen met ondersteuning indien nodig.
2. Houd de plank licht op je buik.
3. Maak kleine beenslagen vanuit je heupen.
4. Kom rustig overeind bij het eindpunt.



Tip:

Houd hoofd en ademhaling ontspannen; bied ondersteuning dichtbij.



Oefening 08 — Afzetten en daarna beenslaan



Doel:

de afzet verbinden met een korte beenslag.



Niveau:

gemiddeld.



Zo doe je het:

1. Zet je voeten tegen de wand.
2. Strek je armen vooruit.
3. Duw rustig af en glijd kort.
4. Begin daarna met kleine beenslagen.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Oefen op korte afstand in water dat geschikt is voor het kind.

Oefening 09 – Beenslag met steun aan de wand



Doel:

een gelijkmatige beenslag in buikligging.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

1. Houd de rand met beide handen vast.
2. Strek je benen achter je uit.
3. Maak om en om kleine beenslagen.
4. Rust uit en herhaal wanneer je klaar bent.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Let op ontspannen enkels en geef het kind tijd.

Oefening 10 — Beenslag met rustige voeten



Doel:

de voeten ontspannen
bewegen tijdens de beenslag.



Niveau:

gemiddeld.



Benodigd:

Zwemplank.



Zo doe je het:

- 1 Houd een plank voor je.
- 2 Strek je benen lang uit.
- 3 Beweeg je voeten soepel op en neer.
- 4 Zwem een korte afstand en stop bij de instructeur.



Tip:

Kleine bewegingen zijn voldoende; forceer de enkels niet.

Oefening 11 – Beenslag met een noodle onder de armen

**Doel:**

vooruitkomen met ondersteuning onder de armen.



Niveau: beginner.

**Zo doe je het:**

1. Plaats de noodle onder je armen.
2. Houd je gezicht boven water.
3. Maak rustige beenslagen.
4. Zwem tot een dichtbij gelegen herkenningspunt.

**Benodigd:**

Drijfnoodle.



Tip: Blijf naast het kind en pas de afstand aan.

Oefening 12 – Gestroomlijnd trappen vanaf de wand



Doel:

een korte gestroomlijnde beenslag oefenen.



Niveau:

gevorderd.



Zo doe je het:

1. Zet je voeten tegen de wand.
2. Strek je armen boven je hoofd.
3. Duw af en maak enkele kleine beenslagen.
4. Kom rustig omhoog op de afgesproken plek.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Alleen uitvoeren als het kind comfortabel is met deze houding.

Oefening 13 – Beenslag met lange armen



Doel: de beenslag combineren met een stabiele armhouding.



Niveau: gemiddeld.



Zo doe je het:

1. Houd een plank met gestrekte armen vast.
2. Kijk vooruit of iets omlaag.
3. Maak gelijkmatige beenslagen.
4. Stop voordat je moe wordt.



Benodigd:
Zwemplank.



Tip: Houd de afstand kort en de houding ontspannen.

Oefening 14 – Beenslag met ademrust



Doel:

rustig blijven ademen tijdens een korte beenslag.



Niveau:

gemiddeld.



Zo doe je het:

1. Houd de rand of een plank vast.
2. Adem rustig uit terwijl je trappelt.
3. Pauzeer wanneer je adem wilt halen.
4. Herhaal op eigen tempo.



Benodigd:

Zwemplank (optioneel).



Tip:

Ademhaling blijft ontspannen, het gezicht hoeft niet onder water.



Oefening 15 – Zijwaarts trappen met plank



Doel:

balans op de zij en
beenslag combineren.



Niveau:

gevorderd.



Zo doe je het:

1. Houd een plank met één hand voor je.
2. Draai met hulp op je zij.
3. Maak korte, rustige beenslagen.
4. Wissel van kant na een pauze.



Benodigd:

Zwemplank.



Tip:

De instructeur ondersteunt
waar nodig; stop bij ongemak.

Oefening 16 – Trappen naar de gekleurde markering

**Doel:**

gericht naar een dichtbij gelegen doel bewegen.

**Niveau:**

beginner.

**Zo doe je het:**

1. Kies samen een markering aan de rand.
2. Houd een plank vast.
3. Trap rustig naar de markering.
4. Stop bij de rand en keer terug met hulp.

**Benodigd:**

Zwemplank; gekleurde markering.

**Tip:**

Kies een zichtbaar doel op korte afstand.

Oefening 17 – Beenslag met korte pauzes



Doel:

een gelijkmatig tempo met rustmomenten vinden.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

1. Houd de plank voor je.
2. Trap vijf tellen rustig.
3. Pauzeer en ontspan je benen.
4. Herhaal twee of drie keer als dat prettig voelt.



Benodigd:
Zwemplank.

1



Beweging
(vijf tellen rustig)

2



Pauze
(ontspan je benen)

3



Beweging
(vijf tellen rustig)



Tip: Pas het aantal herhalingen aan; rust is onderdeel van de oefening.

Oefening 18 — Beenslag langs de lijn



Doel:
richting houden tijdens
het trappen.



Niveau:
gemiddeld.



Benodigd:
Zwemplank.



Zo doe je het:

1. Houd een plank vast.
2. Kijk naar een lijn op de bodem.
3. Trap rustig en blijf in je baan.
4. Stop bij het afgesproken punt.



Tip:

Gebruik een duidelijke baan en houd andere zwemmers op afstand.



Oefening 19 —

Beenslag-estafette op eigen tempo



Doel:

samen bewegen en om de beurt oefenen.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

- 1 Maak kleine groepjes en wijs een korte route aan.
- 2 De eerste zwemmer trapt met een plank naar de markering.
- 3 Keer terug en geef de plank door.
- 4 Wacht rustig op je beurt.



Benodigd:

Zwemplank;
markering.



Tip:

Geen race nodig;
laat ieder kind op
eigen tempo gaan.



Oefening 20 —

Beenslag naar een drijvende bal



Doel:

gericht trappen naar een drijvend doel.



Niveau:

gemiddeld.



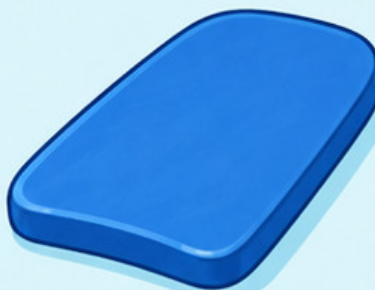
Zo doe je het:

- 1 Leg een lichte bal dichtbij op het water.
- 2 Houd een plank vast.
- 3 Trap rustig naar de bal.
- 4 Raak de bal zacht aan en keer terug.



Benodigd:

Zwemplank; lichte drijvende bal.



Tip: Gebruik één bal en voorkom duiken of botsen.

Oefening 21 – Beenslag tussen twee markeringen

**Doel:**

een korte afstand gecontroleerd afleggen.

**Niveau:**

gemiddeld.

**Zo doe je het:**

1. Wijs twee markeringen in dezelfde baan aan.
2. Houd een plank vast.
3. Trap van de eerste naar de tweede markering.
4. Stop en rust uit.

**Benodigd:**

Zwemplank; twee baanmarkeringen.

**Tip:**

Houd voldoende ruimte en kies een haalbare afstand.



Oefening 22 – Samen dezelfde beenslag oefenen



Doel:

ritme en samenwerking
naast elkaar oefenen.



Niveau:

gemiddeld.



Zo doe je het:

1. Zwem met een partner in een eigen baan.
2. Houd allebei een plank vast.
3. Trap rustig naast elkaar.
4. Stop samen bij de afgesproken markering.



Benodigd:

Twee zwemplanken.



Tip:

Houd afstand tussen de kinderen en moedig samenwerking aan.



Oefening 23 — Rugslagbeenslag met armen langs het lichaam



Doel:

de rugligging en een ontspannen beenslag oefenen.



Niveau:

gemiddeld.



Zo doe je het:

1. Ga op je rug liggen; de instructeur ondersteunt indien nodig.
2. Houd je armen naast je lichaam.
3. Maak kleine beenslagen.
4. Kom rustig overeind bij het afgesproken punt.



Benodigd:

Geen materiaal.



Tip:

Blijf dichtbij en stop zodra het kind zich onzeker voelt.

Oefening 24 – Rugslagbeenslag met plank op de buik

**Doel:**

op de rug trappen met een stabiel hulpmiddel.

**Niveau:**

gemiddeld.

**Zo doe je het:**

1. Ga op je rug liggen met passende ondersteuning.
2. Leg een plank licht op je buik.
3. Maak kleine gelijkmatige beenslagen.
4. Houd de afstand kort.

**Benodigd:**

Zwemplank.

**Tip:**

Laat het kind ontspannen ademen en ondersteun zo nodig.



Oefening 25 –

De afstand stap voor stap vergroten



Doel:

uithoudingsvermogen
rustig opbouwen.



Niveau:

gevorderd.



Zo doe je het:

1. Begin met een korte afstand met plank.
2. Rust uit bij de rand.
3. Vergroot de afstand alleen als dat goed voelt.
4. Stop zodra je moe wordt.



Benodigd:

Zwemplank;
afstandsmarkeringen.



Tip:

Verhoog de afstand geleidelijk en zonder tijdsdruk.

Oefening 26 –

Trap, glijd en kom rustig tot stilstand

**Doel:**

beenslag en gecontroleerd uitglijden combineren.

**Niveau:**

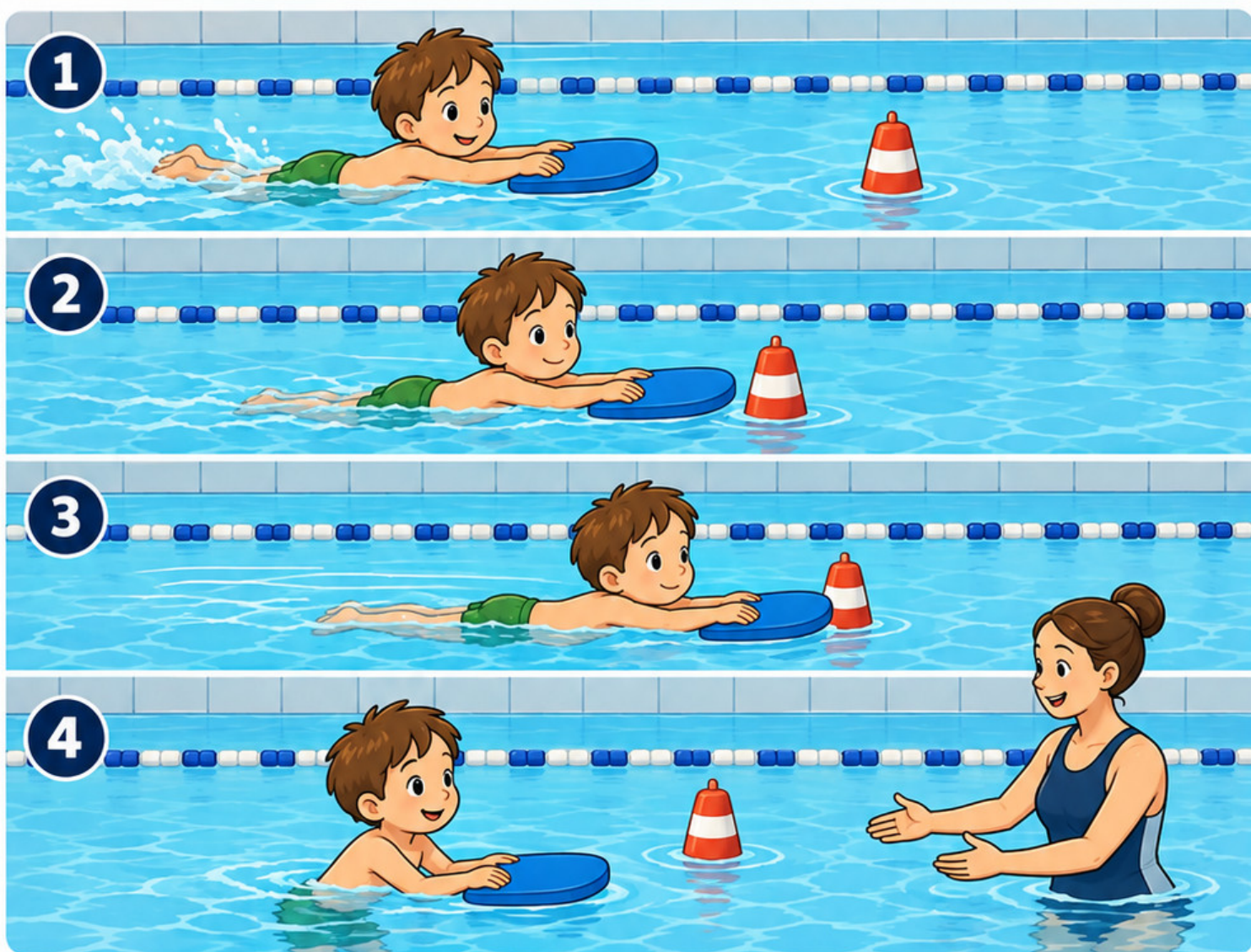
gevorderd.

**Benodigd:**

Zwemplank; markering.

**Zo doe je het:**

1. Houd een plank vast en trap rustig vooruit.
2. Stop met trappen bij de markering.
3. Glijd kort door.
4. Kom rustig overeind bij de instructeur.



Tip: Oefen in een geschikte lesbaan en houd toezicht dichtbij.