

50

WATERSPELLETJES

VOOR JONGE ZWEMMERS



Samen
spelen!



Samen
leren!



Samen
groeien!

50
SPELLETJES



VOOR
INSTRUCTEURS,
OUDERS EN
BEGELEIDERS



INHOUD – 50 WATERSPELLEN



Kies een spel dat past bij het doel en de groep.

VERTROUWD RAKEN MET WATER



- | | |
|----|-----------------------------|
| 01 | Bellen op kleur |
| 02 | Eendjes naar de haven |
| 03 | Schatten aan de oppervlakte |
| 04 | Maak zachte golfjes |
| 05 | Eilandjesroute |
| 06 | Bellenrace naar de rand |
| 07 | Bellen tellen |
| 08 | De drijvende pingpongbal |
| 09 | Bellen op het ritme |
| 10 | De bellenbende |

BEWEGEN EN EVENWICHT



- | | |
|----|----------------------------|
| 11 | Sterren drijven |
| 12 | Evenwicht als een flamingo |
| 13 | Het rustige eiland |
| 14 | Draaien als een kurk |
| 15 | De rugster |
| 16 | Krachtige benen |
| 17 | De kikkerkick |
| 18 | Benen als een motor |
| 19 | Trap naar de overkant |
| 20 | Voeten maken golfjes |

COÖRDINATIE EN SAMENWERKEN



- | | |
|----|-----------------------------|
| 21 | Tik de drijvende bal |
| 22 | Armen en benen samen |
| 23 | Volg de zwembeweging |
| 24 | De kleurenroute |
| 25 | Links en rechts |
| 26 | Geef de bal door |
| 27 | Samen de hoepel verplaatsen |
| 28 | Volg de leider |
| 29 | De beurt aan jou |
| 30 | De kringbal |

ZOEKEN EN GROEPSPELLEN



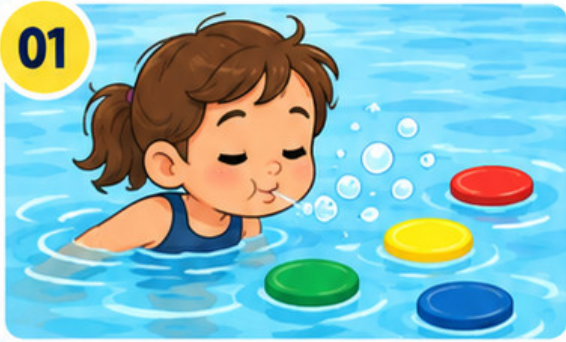
- | | |
|----|------------------------------|
| 31 | Verzamel de drijvende ringen |
| 32 | Zoek de genoemde kleur |
| 33 | Breng de bal terug |
| 34 | De schattenmand |
| 35 | Samen verzamelen |
| 36 | Rustige waterestafette |
| 37 | De kleurenestafette |
| 38 | De waterbal reist verder |
| 39 | Samen naar de drijvende lijn |
| 40 | De groep brengt de bal thuis |

PARCOURS EN RUSTIGE UITDAGINGEN



- | | |
|----|----------------------------|
| 41 | Slalom langs de drijvers |
| 42 | Stap over de waterlijn |
| 43 | De hoepelroute |
| 44 | Zoek de kleur |
| 45 | Van eiland naar eiland |
| 46 | Rustig terug naar de rand |
| 47 | De stille bal |
| 48 | Langzaam als een schildpad |
| 49 | De laatste golf |
| 50 | Dag water, tot ziens |

01



Bellen op kleur

Doel: Rustig uitademen en kleuren herkennen.

Zo speel je: Blaas bellen op het water en wijs de genoemde kleur aan.

Benodigd: Gekleurde drijvende schijfjes.

02



Eendjes naar de haven

Doel: Richting kiezen en rustig bewegen.

Zo speel je: Duw een badeendje met kleine handbewegingen naar een drijvende hoepel.

Benodigd: Badeendjes en een drijvende hoepel.

03



Schatten aan de oppervlakte

Doel: Reiken en voorwerpen herkennen.

Zo speel je: Pak één drijvende ring en leg hem in de mand aan de rand.

Benodigd: Drijvende ringen en een mand.

04



Maak zachte golfjes

Doel: Water voelen en beweging doseren.

Zo speel je: Beweeg met vlakke handen rustig over het water.

Benodigd: Geen materiaal.

05



Eilandjesroute

Doel: Evenwicht bewaren en gecontroleerd stappen.

Zo speel je: Stap één voor één over stabiele drijfmatten die dicht bij elkaar liggen.

Benodigd: Stabiele drijfmatten.

Blijf in ondiep water en houd toezicht.

06 Bellenrace naar de rand

	Doel:	Rustig uitademen en bellen zien bewegen.
	Zo speel je:	Blaas zachtjes bellen over het water richting de rand.
	Benodigd:	Geen materiaal.



07 Bellen tellen

	Doel:	Rustig uitademen en tellen.
	Zo speel je:	Blaas een paar bellen op het water en tel ze samen.
	Benodigd:	Geen materiaal.



08 De drijvende pingpongbal

	Doel:	Lucht richten en gecontroleerd uitademen.
	Zo speel je:	Blaas zachtjes tegen een lichte bal om hem over het water te bewegen.
	Benodigd:	Lichte drijvende ballen.



09 Bellen op het ritme

	Doel:	Ademhaling rustig afstemmen op een ritme.
	Zo speel je:	Blaas rustig bellen wanneer de begeleider langzaam klapt.
	Benodigd:	Geen materiaal.



10 De bellenbende

	Doel:	Samen uitademen en op elkaar letten.
	Zo speel je:	Blaas om de beurt bellen; de groep doet rustig mee.
	Benodigd:	Geen materiaal.



Forceer geen ademhaling; neem rustig pauze.

11 Sterren drijven

 **Doel:** Evenwicht ervaren en ontspannen op het water.

 **Zo speel je:** Met steun van de begeleider spreid je armen en benen als een ster.

 **Benodigd:** Geen materiaal.



12 Evenwicht als een flamingo

 **Doel:** Evenwicht bewaren in ondiep water.

 **Zo speel je:** Sta met steun bij de rand kort op één been; wissel daarna.

 **Benodigd:** De rand van het zwembad.



13 Het rustige eiland

 **Doel:** Stil blijven drijven en balans voelen.

 **Zo speel je:** Houd met steun een ontspannen houding naast een stabiele drijfmat.

 **Benodigd:** Een stabiele drijfmat.



14 Draaien als een kurk

 **Doel:** Rustig draaien en lichaamsbalans ervaren.

 **Zo speel je:** Draai met hulp van de begeleider langzaam van buik naar rug.

 **Benodigd:** Geen materiaal.



15 De rugster

 **Doel:** Een ontspannen rugligging ervaren.

 **Zo speel je:** Lig met directe steun van de begeleider op je rug en spreid je armen.

 **Benodigd:** Geen materiaal.



16

Krachtige benen


Doel:

Beenbeweging oefenen.


Zo speel je:

Houd de rand vast en maak kleine, gecontroleerde beenslagen.


Benodigd:

De rand van het zwembad.



17

De kikkerkick


Doel:

De beenbeweging van de schoolslag ontdekken.


Zo speel je:

Oefen zittend op de kant: buig, spreid en sluit je benen.



Benodigd: Geen materiaal.



18

Benen als een motor


Doel:

Ritmische beenslagen oefenen.


Zo speel je:

Houd de rand vast en beweeg je benen rustig om de beurt.



Benodigd: De rand van het zwembad.



19

Trap naar de overkant


Doel:

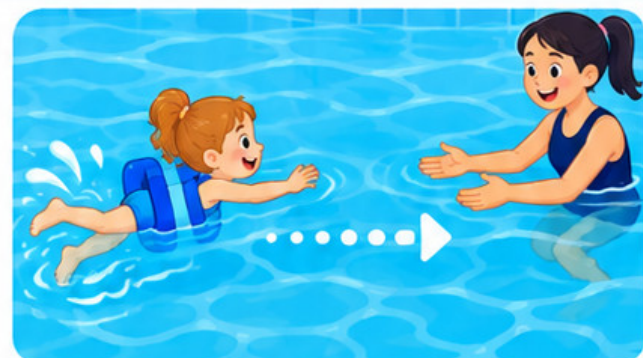
Met beenslagen gecontroleerd voortbewegen.


Zo speel je:

Duw rustig af met passende steun en maak kleine beenslagen naar de begeleider.



Benodigd: Passende drijfhelp indien nodig.



20

Voeten maken golfjes


Doel:

Beenslagen voelen en doseren.


Zo speel je:

Houd de rand vast en maak met je voeten kleine golfjes.



Benodigd: De rand van het zwembad.



Kies afstand en ondersteuning passend bij het kind.

Leuke waterspelletjes

Bewegen, ontdekken, plezier maken!



21 Tik de drijvende bal



Doel: Oog-handcoördinatie oefenen.

Zo speel je: Tik een drijvende bal rustig naar een afgesproken plek.

Benodigd: Een lichte drijvende bal.

22 Armen en benen samen



Doel: Armen en benen op elkaar afstemmen.

Zo speel je: Houd de rand vast en maak rustig beenslagen terwijl je om de beurt één arm beweegt.

Benodigd: De rand van het zwembad.

23 Volg de zwembeweging



Doel: Bewegingen nadoen en coördineren.

Zo speel je: Doe de rustige armbewegingen van de begeleider na in ondiep water.

Benodigd: Geen materiaal.

24 De kleurenroute



Doel: Kleur herkennen en gericht bewegen.

Zo speel je: Beweeg rustig naar de drijvende kleur die de begeleider noemt.

Benodigd: Gekleurde drijvende schijfjes.

25 Links en rechts



Links!

Rechts!

Doel: Links en rechts herkennen tijdens bewegen.

Zo speel je: Raak met de genoemde hand een drijvend voorwerp aan.

Benodigd: Een drijvende bal.



Veiligheid: Kies een afstand die past bij het kind.

Zwembadspellen

Samen spelen, samen sterker!

26 Geef de bal door



Doel: Samenwerken en rustig overgooien.

Zo speel je:

Geef een lichte bal rustig aan de volgende speler in de kring.

Benodigd: Een lichte bal.

27 Samen de hoepel verplaatsen



Doel: Samen plannen en bewegen.

Zo speel je:

Verplaats een drijvende hoepel samen rustig naar de rand.

Benodigd: Een drijvende hoepel.

28 Volg de leider



Doel: Kijken, luisteren en bewegingen nadoen.

Zo speel je:

Volg in ondiep water de rustige bewegingen van de leider.

Benodigd: Geen materiaal.

29 De beurt aan jou



Doel: Op je beurt wachten en meedoen.

Zo speel je: Geef de bal door; wie hem ontvangt, kiest een eenvoudige beweging.

Benodigd: Een lichte bal.

30 De kringbal



Doel: Samenwerken en een bal volgen.

Zo speel je: Rol een lichte bal rustig langs de spelers in de kring.

Benodigd: Een lichte bal.



Houd ruimte tussen de spelers.

Zwemspelletjes

Zoeken en verzamelen



31 Verzamel de drijvende ringen



Doel:

Reiken en voorwerpen verzamelen.

Zo speel je:

Pak om de beurt één drijvende ring en leg die in de mand aan de rand.

Benodigd:

Drijvende ringen en een mand.

32 Zoek de genoemde kleur



Doel:

Kleuren herkennen en gericht bewegen.

Zo speel je:

Zoek het drijvende schijfje in de kleur die de begeleider noemt.

Benodigd:

Gekleurde drijvende schijfjes.

33 Breng de bal terug



Doel:

Een voorwerp volgen en terugbrengen.

Zo speel je:

Duw een lichte bal rustig naar de begeleider aan de rand.

Benodigd:

Een lichte drijvende bal.

34 De schattenmand



Doel:

Voorwerpen sorteren en samenwerken.

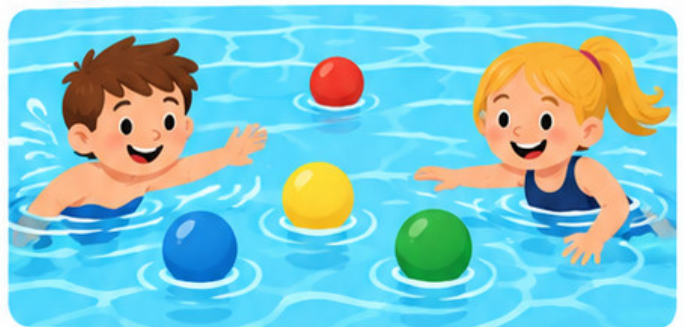
Zo speel je:

Verzamel drijvende voorwerpen en leg ze samen in de mand.

Benodigd:

Drijvende voorwerpen en een mand.

35 Samen verzamelen



Doel:

Samen bewegen en voorwerpen verzamelen.

Zo speel je:

Werk samen om de drijvende ballen naar één verzamelplek te brengen.

Benodigd:

Lichte drijvende ballen.



Blijf in ondiep water; duiken is niet nodig.

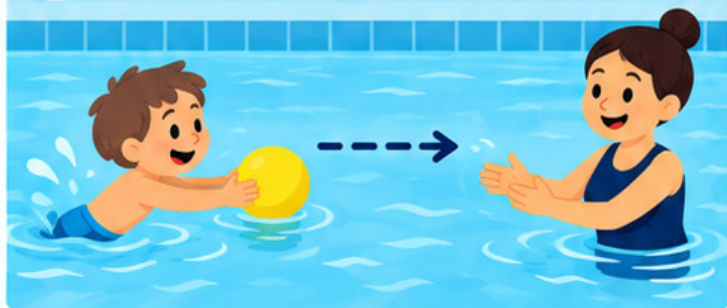


Zwemplezier samen!

Spelletjes in het water

Samen spelen
Samen groeien
In het water!

36 Rustige waterestafette

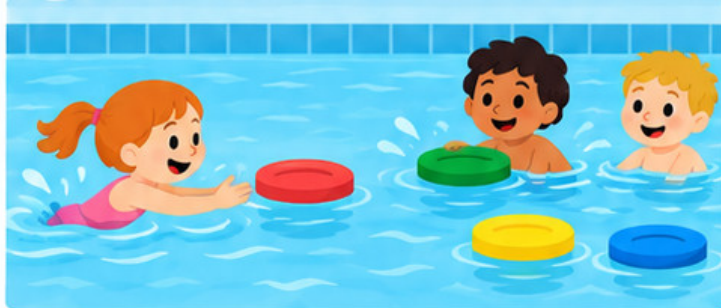


Doel: Beurt nemen en gecontroleerd bewegen.

Zo speel je: Breng één drijvende bal rustig naar de begeleider; geef daarna de beurt door.

Benodigd: Een lichte bal.

37 De kleurenestafette



Doel: Kleuren herkennen en samenwerken.

Zo speel je: Breng om de beurt het genoemde drijvende schijfje naar de groep.

Benodigd: Gekleurde drijvende schijfjes.

38 De waterbal reist verder



Doel: Samenwerken en een bal doorgeven.

Zo speel je: Geef de bal rustig van speler naar speler tot hij bij de begeleider is.

Benodigd: Een lichte bal.

39 Samen naar de drijvende lijn



Doel: Samen een doel bereiken.

Zo speel je: Verplaats samen één drijvende bal naar de afgesproken lijn.

Benodigd: Een lichte bal.

40 De groep brengt de bal thuis



Doel: Samen plannen en gecontroleerd bewegen.

Zo speel je: Duw de bal samen naar een hoepel bij de rand.

Benodigd: Een lichte bal en een hoepel.



Zwemspellen

Obstakelbanen en uitdagingen



41 Slalom langs de drijvers

Doel:

Richting veranderen en sturen.

Zo speel je:

Loop rustig in een slalom langs drijvende markeringen.

Benodigd:

Drijvende markeringen.



42 Stap over de waterlijn

Doel:

Gecontroleerd stappen en evenwicht bewaren.

Zo speel je:

Stap voorzichtig over een lage drijvende lijn met hulp dichtbij.

Benodigd:

Een lage drijvende lijn.



43 De hoepelroute

Doel:

Een route volgen en richting kiezen.

Zo speel je:

Beweeg rustig langs de hoepels en tik iedere hoepel aan.

Benodigd:

Drijvende hoepels.



44 Zoek de kleur

Doel:

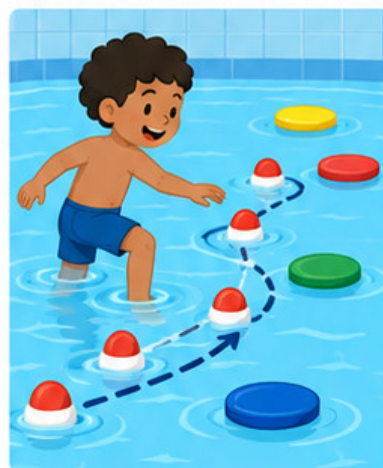
Een kleur onthouden en de route volgen.

Zo speel je:

Volg de drijvende route naar het schijfje in de afgesproken kleur.

Benodigd:

Drijvende markeringen en gekleurde schijfjes.



45 Van eiland naar eiland

Doel:

Evenwicht bewaren en gecontroleerd stappen.

Zo speel je:

Stap één voor één over stabiele drijfmatten die dicht bij elkaar liggen.

Benodigd:

Stabiele drijfmatten.



Gebruik stabiel materiaal en houd direct toezicht.



Spelletjes in het water

Samen spelen, samen genieten!



Een
fijne afsluiting!

46 Rustig terug naar de rand

Doel:

Rustig bewegen en de les afronden.

Zo speel je:

Loop samen langzaam door ondiep water terug naar de rand.

Benodigd:

Geen materiaal.



47 De stille bal

Doel:

Rustig kijken en zacht bewegen.

Zo speel je:

Geef een lichte bal zonder spatten rustig door in de kring.

Benodigd:

Een lichte bal.



48 Langzaam als een schildpad

Doel:

Beweging vertragen en controleren.

Zo speel je:

Loop in je eigen tempo rustig naar de afgesproken plek.

Benodigd:

Geen materiaal.



49 De laatste golf

Doel:

De les kalm afsluiten.

Zo speel je:

Maak samen met je handen één kleine golf en kijk hoe die uitrolt.

Benodigd:

Geen materiaal.



50 Dag water, tot ziens

Doel:

Positief en rustig afscheid nemen.

Zo speel je:

Zwaai vanaf de rand naar het water en zeg samen gedag.

Benodigd:

Geen materiaal.



Blijf bij de begeleider en volg diens aanwijzingen.