

Oefening 01 — De Noodle-Slalom



Doel:

Veilig sturen en evenwicht bewaren.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

- 1 Zet vijf drijvende noodles veilig vast in ondiep water.
- 2 Beweeg rustig slalommend tussen de noodles.
- 3 Keer terug langs de rand.



Benodigd:

5 zwembadnoodles



Tip:

Maak de route korter of breder als dat nodig is.

Oefening 02 – Ballen verzamelen



Doel:

Gericht bewegen en voorwerpen ophalen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

- 1 Leg drie lichte ballen binnen armbereik in ondiep water.
- 2 Beweeg rustig naar één bal.
- 3 Breng de bal naar de verzamelplek en herhaal.



Benodigd:

3 lichte drijvende ballen



Tip:

Laat kinderen om de beurt gaan en houd de route kort.

Oefening 03 – Door de drijvende boog



Doel:

Een route volgen en rustig bewegen.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

- 1 Plaats een brede drijvende boog in ondiep water.
- 2 Beweeg rustig naar de boog met steun van de instructeur.
- 3 Ga er rechtop doorheen zonder je hoofd onder water te brengen.



Benodigd:

1 brede drijvende boog



Tip:

Houd de boog laag en stabiel; forceer geen beweging.



Oefening 04 – Van mat naar mat

**Doel:**

Balans en gecontroleerd verplaatsen oefenen.

**Niveau:**

Gemiddeld

**Zo doe je het:**

1. Leg drie brede drijvende matten dicht bij elkaar in ondiep water.
2. Verplaats je rustig van de ene mat naar de volgende met steun van de instructeur.
3. Keer langs dezelfde route terug.

**Benodigd:**

3 brede drijvende matten

**Tip:**

Laat het kind stappen of glijden; niet springen.

Oefening 05 – Bal naar de finish

**Doel:**

Richting kiezen en rustig voortbewegen.

**Niveau:**

Beginner

**Zo doe je het:**

1. Leg een lichte bal op armlengte in ondiep water.
2. Duw de bal rustig langs de korte route naar de finish.
3. Haal de bal op en keer langs de rand terug.

**Benodigd:**

1 lichte drijvende bal

**Tip:**

Maak de route kort en geef zo nodig steun.

Oefening 06 — De Drijvende Eilanden



Doel:

Balanceer en verplaats je gecontroleerd.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg twee brede matten dicht bij elkaar in ondiep water
Verplaats je met steun rustig van de ene mat naar de andere.
Keer langs dezelfde route terug.



Benodigd:

2 brede drijvende matten

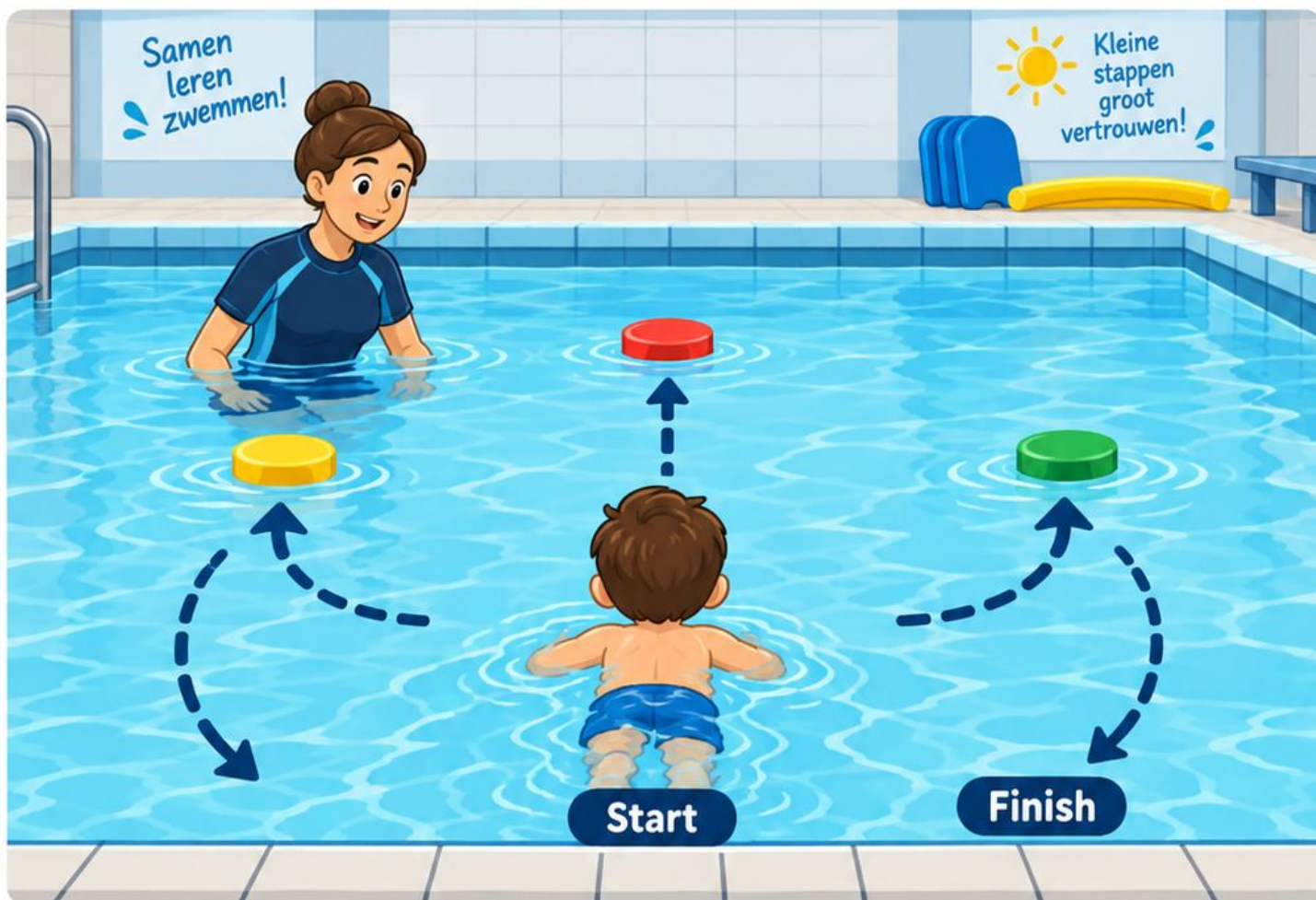


Tip:

Houd de matten dicht bij elkaar en bied steun.



Oefening 07 – De Kleurenroute



Doel:

Volg aanwijzingen en verander rustig van richting.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg drie gekleurde drijvende markeringsen op korte afstand. Beweeg op aanwijzing rustig naar de genoemde kleur. Keer na elke beurt terug naar de start.



Benodigd:

3 drijvende kleurmarkeringen



Tip:

Gebruik duidelijke kleuren en korte afstanden.



Zwemmen maakt je sterker!



Oefening 08 – De Poortjesroute



Doel:

Een route volgen met gecontroleerde bewegingen.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Plaats twee brede drijvende poortjes achter elkaar in ondiep water. Beweeg rustig door beide poortjes met steun van de instructeur. Draai om bij de finish.



Benodigd:

2 brede drijvende poortjes



Tip:

Zorg dat de doorgang breed en stabiel is.

Oefening 09 — De Drijvende Eendjes



Doel:

Richten en voorwerpen rustig verplaatsen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg drie drijvende eendjes op korte afstand. Duw één eendje rustig naar de verzamelplek en haal daarna het volgende op.



Benodigd:

3 drijvende eendjes



Tip:

Houd alle eendjes binnen een korte, veilige route.

Oefening 10 — De Zigzaggmatten



Doel:

Evenwicht bewaren tijdens een route.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg drie brede matten in een lichte zigzag, dicht bij elkaar. Stap met steun rustig van mat naar mat. Volg de pijlen en keer langs dezelfde route terug.



Benodigd:

3 brede drijvende matten



Tip:

Maak de zigzag minder scherp als dat nodig is.

Oefening 11 — De Balansslalom



Doel:

Een route volgen en je evenwicht bewaren.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Plaats vier drijvende markeringen in een ruime slalom. Beweeg rustig tussen de markeringen met steun van de instructeur. Volg de pijlen naar de finish.



Benodigd:

4 drijvende markeringen



Tip:

Vergroot de afstand tussen de markeringen.

Oefening 12 – De Drijvende Ring



Doel:

Richten en gecontroleerd bewegen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg een grote drijvende ring op korte afstand. Beweeg er rustig naartoe en duw hem naar de finish aan de rand. Ga terug langs de rand.



Benodigd:

1 grote drijvende ring



Tip:

Houd de ring binnen armlengte.

Oefening 13 — De Noodlebrug



Doel:

Een hindernis rustig en veilig passeren.



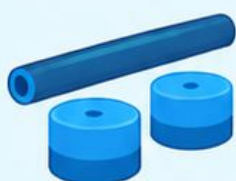
Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg een zwembadnoodle laag over twee stabiele drijvers. Beweeg er rustig onderdoor zonder je hoofd onder water te brengen, met steun van de instructeur.



Benodigd:

1 zwembadnoodle en
2 stabiele drijvers



Tip:

Gebruik alleen een brede, hoge doorgang.

Oefening 14 — De Schat naar de Rand



Doel:

Voorwerpen ophalen en gericht terugbrengen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg twee grote drijvende voorwerpen dicht bij de rand.
Haal één voorwerp rustig op en breng het naar de verzamelplek.
Herhaal met het tweede.



Benodigd:

2 grote drijvende voorwerpen



Tip:

Kies voorwerpen die goed zichtbaar zijn.

Oefening 15 — Het Eilandcircuit



Doel:

Een eenvoudige route plannen en volgen.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg drie brede drijvende matten in een ruime driehoek, dicht bij elkaar. Beweeg met steun langs elke mat en keer terug naar de start.



Benodigd:

3 brede drijvende matten



Tip:

Houd de route kort en de matten stabiel.

Oefening 16 — De Noodlebochten



Doel:

Rustig sturen en van richting veranderen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg drie noodles als duidelijke bochten op het water. Volg de route stap voor stap met steun van de instructeur. Blijf met je hoofd boven water.



Benodigd:

3 zwembadnoodles



Tip:

Maak ruime bochten en korte afstanden.

Oefening 17 – De Drijvende Sterren



Doel:

Kijken, richten en voorwerpen verzamelen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg vier grote drijvende vormen verspreid binnen een klein vak. Verzamel ze één voor één in de mand bij de rand. Beweeg rustig met steun.



Benodigd:

4 grote drijvende vormen en 1 mand



Tip:

Gebruik grote, goed zichtbare vormen.

Oefening 18 – De Mattenstraat



Doel:

Een rechte route volgen met evenwicht.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg drie brede matten achter elkaar met kleine, veilige tussenruimtes. Verplaats je met steun rustig langs de matten en keer langs dezelfde route terug.



Benodigd:

3 brede drijvende matten



Tip:

Houd de tussenruimtes klein en stabiel.

Oefening 19 – De Noodlepoortjes



Doel:

Door een route bewegen met controle.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Maak twee brede poortjes met noodles die op drijvers rusten. Beweeg rustig door elk poortje met je hoofd boven water en steun dichtbij.



Benodigd:

2 noodles en 4 stabiele drijvers



Tip:

Controleer dat de poortjes niet kunnen verschuiven.



Oefening 20 – De Balansbocht



Doel:

Balans houden terwijl je een bocht maakt.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg twee matten in een ruime L-vorm, dicht bij elkaar. Stap met steun op de eerste mat, verplaats je naar de tweede en keer terug.



Benodigd:

2 brede drijvende matten



Tip:

Bied steun bij elke overgang.

Oefening 21 – De Drijvende Tunnel



Doel:

Een hindernis rustig
passeren met controle.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Plaats een brede drijvende tunnel met een ruime opening
in ondiep water. Beweeg er rustig doorheen met je hoofd
boven water en steun van de instructeur.



Benodigd:

1 brede drijvende tunnel



Tip:

Controleer de tunnel
en houd de opening vrij.

Oefening 22 – De Kleurenestafette



Doel:

Kleuren herkennen en een route volgen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Leg drie gekleurde ballen dicht bij elkaar bij de rand. Breng op aanwijzing één kleur rustig naar de finish en keer langs de rand terug.



Benodigd:

3 gekleurde drijvende ballen



Tip:

Speel om de beurt; houd de route kort.

Oefening 23 – De Noodle-eilanden



Doel:

Evenwicht en gecontroleerde overgangen oefenen.



Niveau:

Gemiddeld



Zo doe je het:

Leg twee brede matten neer en verbind ze met een stabiele noodle als handgreep. Verplaats je met hulp van de instructeur rustig van de ene mat naar de andere.



Benodigd:

2 brede matten en 1 stabiele noodle



Tip:

De noodle is een handgreep, geen springplank.

Oefening 24 – De Bochtenroute



Doel:

Een gebogen route
stap voor stap volgen.



Niveau:

Beginner



Zo doe je het:

Plaats vier drijvende markeringen in een ruime bocht.
Volg de markeringen rustig met steun van de instructeur.
Keer terug langs de rand.



Benodigd:

4 drijvende markeringen



Tip:

Maak de bocht ruim en
overzichtelijk.



Oefening 25 — De Ballenpoort

**Doel:**

Een bal door een brede opening sturen.

**Niveau:**

Beginner

**Zo doe je het:**

Plaats een brede drijvende poort in ondiep water. Duw een lichte bal rustig door de opening naar de finish en haal hem daarna op.

**Benodigd:**

1 brede drijvende poort en
1 lichte bal

**Tip:**

Houd de doorgang breed
en de afstand kort.

Oefening 26 — Het Veilige Slalomparcours



Doel:

Een route plannen en rustig uitvoeren.



Niveau:

Gevorderd



Zo doe je het:

Zet vier noodles en twee markeringen in een ruime route in ondiep water. Volg de volgorde rustig met toezicht en blijf steeds met je hoofd boven water.



Benodigd:

4 noodles en 2 drijvende markeringen



Tip:

Pas de route aan het niveau aan en houd toezicht dichtbij.

Oefening 27 — De Grote Zwemuitdaging



Doel:

Verschillende eenvoudige hindernissen combineren.



Niveau:

Gevorderd

1
2
3

Zo doe je het:

Volg achtereenvolgens de korte slalom, duw een bal naar de finish en keer langs de rand terug.

Doe elke stap rustig en met steun van de instructeur.



Benodigd:

3 noodles, 1 lichte bal en 3 markeringen



Tip:

Sla een onderdeel over als het niet bij het kind past.