

BASIS VAN DE ZWEMTECHNIEK

Inhoud

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|----------------------------------|
| 01 | Drijven als een zeester | 14 | Rugligging met oren in het water |
| 02 | Stroomlijn vanaf de muur | 15 | Wisselen tussen buik en rug |
| 03 | Beenslag met een plank | 16 | Glijden met een zwemnoodle |
| 04 | Armen als een windmolen | 17 | Borstcrawlbeenslag aan de kant |
| 05 | Rugslagarmen oefenen | 18 | Rugslagarmen met hulp |
| 06 | Buikslagarmen oefenen | 19 | Kijken naar de bodem |
| 07 | Afzetten en glijden | 20 | Afzetten met een plank |
| 08 | Drijven met een noodle | 21 | Armen terughalen bij rugslag |
| 09 | Ademhalen tijdens het glijden | 22 | Borstcrawlarmen aan de kant |
| 10 | Rugslagbeenslag met plank | 23 | Glijden en rustig rechtop komen |
| 11 | Armen en benen samen | 24 | Beenslag op de rug met noodle |
| 12 | Zijwaarts glijden | 25 | Borstcrawl met rustmoment |
| 13 | Borstcrawl met één arm | 26 | Zwemslag kiezen en oefenen |

OEFENING 01 – DRIJVEN ALS EEN ZEESTER



Doel: wennen aan rugdrijven en ontspannen liggen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. De instructeur ondersteunt het hoofd en de bovenrug.
2. Het kind spreidt armen en benen rustig.
3. Adem rustig uit en kom samen weer rechtop.



Benodigd: geen materiaal.



Tip: bouw de ondersteuning alleen af als het kind zich veilig voelt.

OEFENING 02 — STROOMLIJN VANAF DE MUUR



Doel: een gestrekte lichaamshouding oefenen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Plaats de voeten tegen de wand in het ondiepe deel.
2. Strek de armen boven het hoofd en leg de handen op elkaar.
3. Duw zacht af en glijd een korte afstand.



Benodigd: geen materiaal.



Tip: houd de afstand kort en blijf naast het kind.

OEFENING 03 — BEENSLAG MET EEN PLANK



Doel: een rustige, afwisselende beenslag oefenen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Houd de plank met gestrekte armen vast.
2. Strek de benen lang achter het lichaam.
3. Maak kleine afwisselende slagen vanuit de heupen.



Benodigd: zwemplank.



Tip: houd de slagen klein en ontspannen.





OEFENING 04 — ARMEN ALS EEN WINDMOLEN

**Doel:**

afwisselende armbewegingen herkennen en oefenen.

**Niveau:**

beginner

**Zo doe je het:**

1. Sta stabiel in het ondiepe water.
2. Breng één arm tegelijk rustig naar voren en omhoog.
3. Wissel van arm en houd het tempo langzaam.

**Benodigd:**

geen materiaal.

**Tip:**

oefen eerst boven water en houd de beweging ontspannen.

OEFENING 05 — RUGSLAGARMEN OEFENEN



Doel: de rugslagarmbeweging rustig oefenen.



Niveau: beginner

1
2
3

Zo doe je het:

1. Sta stabiel in ondiep water.
2. Maak met één arm een rustige cirkel achterwaarts.
3. Wissel van arm en houd de schouders ontspannen.



Benodigd: geen materiaal.



Tip: Oefen de beweging eerst langzaam naast de kant.

OEFENING 06 — BUIKSLAGARMEN OEFENEN



Doel: de armslag voor de borstcrawl verkennen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Sta in ondiep water.
2. Strek één arm naar voren en trek die rustig onder water naar de heup.
3. Breng de arm ontspannen terug en wissel.

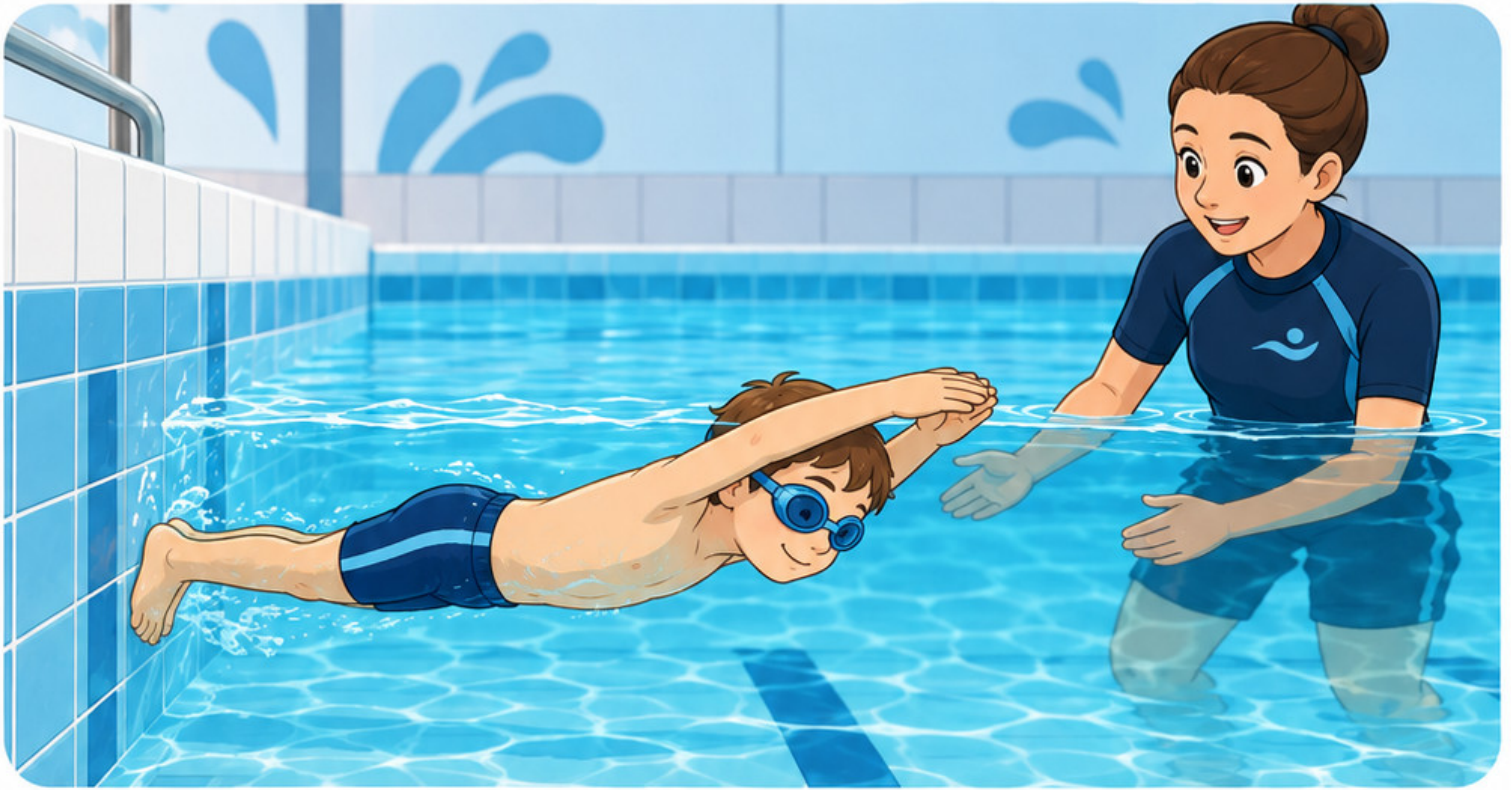


Benodigd:
geen materiaal.



Tip: Werk met kleine, gecontroleerde bewegingen.

OEFENING 07 – AFZETTEN EN GLIJDEN



Doel:

na een zachte afzet
gestrekt glijden.



Niveau:

beginner



Zo doe je het:

1. Zet de voeten tegen de wand in ondiep water.
2. Strek de armen boven het hoofd.
3. Duw zacht af en glijd kort; kom daarna rustig rechtop.



Benodigd:

geen materiaal.



Tip:

Blijf dichtbij en laat het kind zelf aangeven
wanneer het klaar is.



OEFENING 08 — DRIJVEN MET EEN NOODLE



Doel:

balans ervaren met
lichte ondersteuning.



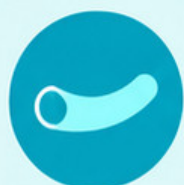
Niveau:

beginner



Zo doe je het:

- 1 Houd een noodle voor de borst.
- 2 Leun rustig achterover met steun van de instructeur.
- 3 Spreid de armen en kom samen weer rechtop.



Benodigd:

zwemnoodle.



Tip:

Gebruik alleen ondersteuning
waarbij het kind zich prettig voelt.

OEFENING 09 — ADEMHALEN TIJDENS HET GLIJDEN

**Doel:**

rustig uitademen tijdens een korte glijbeweging.

**Niveau:**

beginner

**Zo doe je het:**

1. Houd de kant vast en adem rustig in.
2. Duw zacht af met het gezicht boven water.
3. Blaas rustig uit en kom rechtop.

**Benodigd:**

geen materiaal.

**Tip:**

Laat onder water uitademen alleen oefenen als het kind dat zelf wil.



OEFENING 10 – RUGSLAGBEENSLAG MET PLANK



Doel: een kleine, regelmatige rugslagbeenslag oefenen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Houd een plank licht tegen de buik.
2. Drijf op de rug met steun van de instructeur.
3. Maak kleine afwisselende beenslagen.



Benodigd: zwemplank.



Tip: Houd de knieën onder het wateroppervlak.



OEFENING 11 — ARMEN EN BENEN SAMEN

**Doel:**

armen en benen in een rustig ritme combineren.

**Niveau:**

beginner

**Zo doe je het:**

1. Houd de kant vast in ondiep water.
2. Oefen kleine beenslagen.
3. Voeg één rustige armbeweging toe en pauzeer.

**Benodigd:**

geen materiaal.

**Tip:**

Doe één beweging tegelijk als combineren lastig is.

OEFENING 12 — ZIJWAARTS GLIJDEN



Doel: de lichaamshouding en balans op de zij verkennen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Duw zacht af met hulp in ondiep water.
2. Draai rustig op de zij met steun van de instructeur.
3. Glijd kort en kom samen rechtop.



Benodigd: geen materiaal.



Tip: Ondersteun het kind en gebruik een korte afstand.



OEFENING 13 – BORSTCRAWL MET ÉÉN ARM

**Doel:**

de crawlarmbeweging gecontroleerd oefenen.

**Niveau:**

beginner

**Zo doe je het:**

1. Houd één arm gestrekt voor je.
2. Trek de andere arm rustig onder water naar achteren.
3. Wissel na elke beweging van arm.

**Benodigd:**

geen materiaal.

**Tip:**

Blijf dichtbij de instructeur en houd het tempo rustig.

OEFENING 14 – RUGLIGGING MET OREN IN HET WATER

**Doel:**

vertrouwen opbouwen in een ontspannen rugligging.

**Niveau:**

beginner

**Zo doe je het:**

1. Sta in ondiep water naast de instructeur.
2. Leun met ondersteuning rustig achterover.
3. Laat de oren het water raken en kom samen rechtop.

**Benodigd:**

geen materiaal.

**Tip:**

Sla het aanraken van de oren over als het kind dat niet prettig vindt.

OEFENING 15 —

WISSELEN TUSSEN BUIK EN RUG



Doel:
de lichaamshouding
gecontroleerd veranderen.



Niveau:
beginner



Zo doe je het:

1.



Begin met steun
in buikligging.

2.



Draai langzaam
met hulp naar de rug.

3.



Draai terug naar buik
en pauzeer.



Benodigd:
geen materiaal.



Tip:
Gebruik volledige
ondersteuning zolang dat
nodig is.

OEFENING 16 — GLIJDEN MET EEN ZWEMNOODLE



Doel: een gestrekte glijhouding met lichte steun oefenen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Houd de noodle met beide handen voor je.
2. Zet af vanaf de muur in ondiep water.
3. Glijd kort en kom rustig rechtop.



Benodigd: zwemnoodle.



Tip: Kies een korte afstand en houd toezicht van dichtbij.

OEFENING 17 –

BORSTCRAWLBEENSLAG AAN DE KANT

**Doel:**

een regelmatige beenslag vanuit de heupen oefenen.

**Niveau:**

beginner

**Zo doe je het:**

1. Houd de rand met beide handen vast.
2. Strek de benen naar achteren.
3. Maak kleine afwisselende slagen aan het oppervlak.

**Benodigd:**

geen materiaal.

**Tip:**

Houd de enkels soepel en de beweging klein.

OEFENING 18 – RUGSLAGARMEN MET HULP



Doel: de armbeweging bij rugslag stap voor stap oefenen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Drijf met ondersteuning op de rug.
2. Breng één arm rustig langs het oor naar achteren.
3. Laat de arm terugkomen en wissel.



Benodigd: geen materiaal.



Tip: Ondersteun het kind voortdurend bij het hoofd en de rug.



OEFENING 19 — KIJKEN NAAR DE BODEM



Doel:

de blikrichting bij een gestrekte buikligging oefenen.



Niveau:

beginner



Zo doe je het:

1. Houd de kant vast in ondiep water.
2. Strek het lichaam en kijk naar de bodem.
3. Breng het hoofd weer boven water en adem rustig.



Benodigd:

geen materiaal.



Tip:

Het kind bepaalt zelf of het gezicht het water raakt.

OEFENING 20 – AFZETTEN MET EEN PLANK



Doel: een gestrekte houding combineren met lichte steun.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Houd de plank voor je vast.
2. Plaats de voeten tegen de wand in ondiep water.
3. Duw zacht af en glijd kort.



Benodigd: zwemplank.



Tip: Houd de plank stil en de afstand kort.

OEFENING 21 –

ARMEN TERUGHALEN BIJ RUGSLAG



Doel: de arm rustig terughalen bij rugslag herkennen.



Niveau: beginner



Zo doe je het:

1. Drijf op de rug met steun.
2. Breng één arm rustig boven het water naar achteren.
3. Laat de arm naast het lichaam eindigen en wissel.



Benodigd: geen materiaal.



Tip: Houd het hoofd ontspannen en ondersteun waar nodig.



OEFENING 22

BORSTCRAWLARMEN AAN DE KANT



Doel:

de crawlarmbeweging veilig vanaf de kant oefenen.



Niveau:

beginner



Zo doe je het:

1. Sta stevig op de kant met de instructeur erbij.
2. Maak één armcirkel naar voren.
3. Wissel langzaam van arm.



Benodigd:

geen materiaal.



Tip:

Oefen alleen op een droge, veilige plek onder begeleiding.

OEFENING 23 — GLIJDEN EN RUSTIG RECHTOP KOMEN



Doel:
een glijbeweging
gecontroleerd afronden.



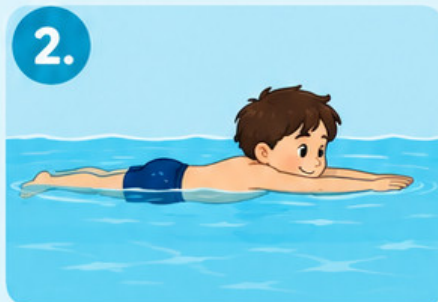
Niveau:
beginner



Zo doe je het:



Duw zacht af vanaf
de muur.



Glijd kort met
gestrekte armen.



Buig rustig de knieën
en kom rechtop.



Benodigd:
geen materiaal.



Tip:
Oefen in ondiep water
en blijf dichtbij.

OEFENING 24 – BEENSLAG OP DE RUG MET NOODLE



Doel:

de rugligging combineren met een rustige beenslag.



Niveau:

beginner



Zo doe je het:

1. Leg de noodle achter de schouders met hulp.
2. Kijk omhoog en houd het lichaam lang.
3. Maak kleine afwisselende beenslagen.



Benodigd:

zwemnoodle.



Tip:

De instructeur ondersteunt voortdurend en blijft op armlengte.



OEFENING 25 – BORSTCRAWL MET RUSTMOMENT



Doel:

een crawlbeweging afwisselen met een korte rustpauze.



Niveau:

beginner



Zo doe je het:

- 1 Maak twee rustige beenslagen met één armbeweging.
- 2 Houd daarna de kant of plank vast.
- 3 Adem rustig en herhaal wanneer je klaar bent.



Benodigd:

zwemplank (optioneel).



Tip:

Pas het aantal herhalingen aan de energie van het kind aan.

OEFENING 26 – ZWEMSLAG KIEZEN EN OEFENEN



Doel:

een geoefende basisbeweging
zelfstandig herhalen.



Niveau:

beginner.



Zo doe je het:

1. Kies samen één bekende beweging.
2. Oefen die over een korte afstand in ondiep water.
3. Stop, bespreek wat goed ging en rust uit.



Benodigd:

materiaal naar keuze.



Tip:

Kies alleen een beweging die past bij het niveau van het kind.