

NAAM: _____

DATUM: _____

GROEP: _____

Rustig het water in



DOEL

Wennen aan het water en vertrouwen opbouwen.



ZO DOE JE HET

- 1 Ga samen naar het ondiepe gedeelte.
- 2 Voel met handen en voeten rustig het water.
- 3 Stap alleen verder als het kind zich prettig voelt.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Geef het kind tijd en laat het zelf het tempo bepalen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM: _____

DATUM: _____

GROEP: _____

Water voelen met je handen



DOEL

Water voelen en ontspannen bewegen.

ZO DOE JE HET

- 1 Ga veilig op de rand zitten met je voeten in het water.
- 2 Beweeg je handen langzaam door het water.
- 3 Maak kleine en daarna grotere rimpelingen.

TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Benoem wat het kind voelt en moedig rustig ontdekken aan.

BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM: _____ DATUM: _____

GROEP: _____

Water over je armen



DOEL

Op een speelse manier wennen aan water op de huid.

ZO DOE JE HET

- 1 Vul een kleine beker met zwembadwater.
- 2 Giet het water langzaam over je onderarmen.
- 3 Herhaal alleen als het kind dat prettig vindt.

TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Begin bij de handen en armen; respecteer grenzen.

BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM: _____

DATUM: _____

GROEP: _____

Lopen door het ondiepe water



DOEL

Zelfvertrouwen en balans in ondiep water oefenen.



ZO DOE JE HET

- 1 Blijf in het ondiepe gedeelte staan.
- 2 Loop rustig een korte afstand door het water.
- 3 Stop, draai om en loop terug.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd toezicht dichtbij en kies een afstand die past bij de groep.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM: _____

DATUM: _____

GROEP: _____

Spetteren met je voeten



DOEL

Waterbeweging en spetters op een ontspannen manier ervaren.



ZO DOE JE HET

- 1 Ga stabiel op de zwembadtrap of rand zitten.
- 2 Beweeg je voeten rustig heen en weer.
- 3 Maak kleine spetters en neem daarna rust.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd voldoende afstand tot andere kinderen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Water aanraken met een spons



DOEL

Water op een rustige, speelse manier ervaren.



ZO DOE JE HET

1

Maak een spons nat in het zwembad.

2

Knijp het water boven je handen uit.

3

Geef de spons door en probeer het opnieuw.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind zelf kiezen waar het water voelt.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst



NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een bootje vooruit blazen



DOEL

Ontspannen uitademen en waterbeweging ontdekken.



ZO DOE JE HET

- 1 Zet het bootje op het water.
- 2 Blaas rustig zodat het bootje vooruitgaat.
- 3 Haal het bootje op en wissel van beurt.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Gebruik alleen geschikt drijfspeelgoed en houd toezicht.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Drijvend speelgoed volgen



DOEL

Aandacht richten en bewegen in het water oefenen.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd de bal dichtbij en voorkom dat kinderen gaan rennen.



ZO DOE JE HET

1

Laat een bal rustig op het water drijven.

2

Loop er op je eigen tempo naartoe.

3

Raak de bal aan en breng hem terug.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Water tekenen met je vingers



DOEL

Nieuwsgierigheid en ontspannen contact met water stimuleren.



ZO DOE JE HET

- 1 Steek je hand rustig in het water.
- 2 Teken een cirkel op het oppervlak.
- 3 Teken daarna een rechte lijn.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Doe de beweging eerst voor en nodig het kind uit om te proberen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

De waterfontein



DOEL

Waterbeweging en spetters op een speelse manier ervaren.



ZO DOE JE HET

- 1 Houd je handen onder het water.
- 2 Beweeg ze rustig omhoog en omlaag.
- 3 Maak kleine spetters en stop op het afgesproken signaal.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Begin klein en houd rekening met andere kinderen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Water scheppen met een bekertje



DOEL

Water hanteren en controle ervaren.



ZO DOE JE HET

- 1 Schep een beetje water in het bekertje.
- 2 Houd het bekertje met twee handen vast.
- 3 Giet het water langzaam terug.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Gebruik een klein, licht bekertje zonder scherpe randen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst



ZWEMKAART – WATERWENNEN



NAAM: _____

DATUM: _____

GROEP: _____



Een drijvende bal aantikken



DOEL

Zien hoe water en voorwerpen bewegen.



ZO DOE JE HET

- 1 Kijk naar de bal op het water.
- 2 Tik er zacht tegen met één vinger.
- 3 Volg met je ogen waar de bal naartoe drijft.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind de bal zelf terughalen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Water over je schouders



DOEL

Wennen aan water op het bovenlichaam.



ZO DOE JE HET

- 1 Schep een klein beetje water met je handen.
- 2 Laat het water over je schouders lopen.
- 3 Pauzeer en herhaal als je dat wilt.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Vraag eerst toestemming en respecteer het antwoord.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM:

DATUM:

GROEP:

14

Onder de zachte waterstraal



DOEL

Vertrouwen opbouwen door water rustig te voelen.

ZO DOE JE HET

- 1 Laat de instructeur een beetje water in de gieter doen.
- 2 Houd je handen onder de zachte waterstraal.
- 3 Zeg wanneer je wilt stoppen.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Gebruik een zachte straal en giet nooit onverwacht.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐



NAAM: _____

DATUM: _____

GROEP: _____

Naar de gekleurde rand lopen



DOEL

Oriëntatie en zelfstandig bewegen in ondiep water oefenen.



ZO DOE JE HET

- 1 Kies samen een markering dichtbij.
- 2 Loop rustig naar de markering.
- 3 Raak de rand aan en keer terug.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Kies een veilige afstand en blijf binnen handbereik.



BEOORDELING



Nog oefenen



Op weg



Beheerst

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een kleur zoeken in het water



DOEL

Water en omgeving rustig verkennen.



ZO DOE JE HET

1

Kijk naar de drijvende ringen.

2

Kies een kleur en wijs die aan.

3

Loop samen naar de ring en raak hem aan.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Gebruik grote drijvende voorwerpen en houd ze dichtbij.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐



ZWEMKAART – WATERWENNEN



NAAM:

DATUM:

GROEP:

Samen water golven maken



DOEL

Samen plezier hebben en waterbeweging ervaren.



ZO DOE JE HET

1. Ga tegenover elkaar in ondiep water staan.
2. Beweeg je handen rustig door het water.
3. Maak om de beurt een klein golfje.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd de bewegingen klein zodat water niet in gezichten spat.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een eendje naar de kant duwen



DOEL

Gerichte handbewegingen en
watervetrouwen oefenen.



ZO DOE JE HET

1

Zet het badeendje voor je op het water.

2

Duw het zachtjes in de richting van
de markering.

3

Haal het eendje op en wissel van hand.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Laat het kind stabiel staan en gebruik
een korte afstand.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

ZWEMKAART — WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Voeten voelen de zwembadbodem



DOEL

Bewust worden van de bodem en stabiel staan.

1
2
3

ZO DOE JE HET

1. Blijf op een plek waar je veilig kunt staan.
2. Verplaats je voeten langzaam vooruit en terug.
3. Stop wanneer de instructeur het teken geeft.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Controleer vooraf de bodem en blijf dichtbij.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

ZWEMKAART

WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een drijvende ring aanraken



DOEL

Reiken en bewegen in het water met vertrouwen.

1 —
2 —
3 —

ZO DOE JE HET

- 1 Leg een grote ring dichtbij op het water.
- 2 Reik rustig met één hand naar de ring.
- 3 Raak de ring aan en breng je hand terug.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Verplaats de ring niet verder dan het kind comfortabel kan reiken.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

ZWEMKAART

WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een zachte spons laten drijven



DOEL

Verkennen hoe lichte voorwerpen op water bewegen.



ZO DOE JE HET

- 1 Leg de spons voorzichtig op het water.
- 2 Kijk hoe de spons blijft drijven.
- 3 Duw hem zachtjes naar de kant.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Gebruik een grote, schone spons en houd toezicht.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Water klotsen in een bakje



DOEL

Waterbeweging rustig waarnemen en controleren.



**ZO DOE
JE HET**

- 1 Vul een klein bakje met een beetje water.
- 2 Beweeg het rustig heen en weer.
- 3 Stop en kijk hoe het water tot rust komt.



**TIP VOOR
DE INSTRUCTEUR**

Gebruik een licht plastic bakje zonder harde randen.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Naar de instructeur toe lopen



DOEL:

Vertrouwen en doelgericht bewegen in ondiep water oefenen.



ZO DOE JE HET:

- 1 Spreek een korte afstand af.
- 2 Loop rustig naar de instructeur toe.
- 3 Geef een high-five en loop samen terug.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR:

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

BEOORDELING:

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Handen wassen in het zwembad



DOEL

Water voelen en ontspannen
handbewegingen oefenen.



ZO DOE JE HET

1

Houd je handen onder
water.

2

Wrijf je handpalmen rustig
tegen elkaar.

3

Stop en laat je handen
ontspannen.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het gezicht boven water;
dit is geen ademhalingsoefening.



BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een waterrimpel wegsturen



DOEL

Rustige handbewegingen en water observeren.

ZO DOE JE HET

- 1 Leg je hand plat op het water.
- 2 Duw het water zachtjes van je af.
- 3 Kijk hoe de rimpel verder beweegt.

TIP VOOR DE INSTRUCTEUR



Laat het kind kleine bewegingen maken.

BEOORDELING

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

☐

ZWEMKAART

WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Een badeendje een naam geven



DOEL

Water op een ontspannen en speelse manier ontdekken.



ZO DOE JE HET

- 1 Kies samen een badeendje.
- 2 Geef het eendje een naam.
- 3 Laat het rustig drijven en volg het met je ogen.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Houd het speelgoed binnen handbereik.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst

ZWEMKAART – WATERWENNEN

NAAM:

DATUM:

GROEP:

Tot aan de eerste trede lopen



DOEL

Veilig oriënteren en zelfvertrouwen in het water opbouwen.

- 1
- 2
- 3

ZO DOE JE HET

1. Blijf samen in het ondiepe gedeelte.
2. Loop rustig tot aan de afgesproken trede.
3. Stop, raak de leuning aan en keer samen terug.



TIP VOOR DE INSTRUCTEUR

Blijf binnen handbereik en gebruik alleen een veilige route.



BEOORDELING

☐

Nog oefenen

☐

Op weg

☐

Beheerst