Inhoudsopgave

Inleiding 7

De basis van het zwemtraject

Hoe gebruik je dit boek 10
De Succes-bubbels 12
Passende zwemles 14
De duur van het zwemtraject 16
Weetjes 18
Watervrij zijn: wat is dat precies 19
Waterangst en waterrat 20
Douchetest 28
Voorbereiden op de eerste zwemles 30
Meenemen naar de zwemles 31
Handige zwemlestips voor de ouders 32

Spelletjes en oefeningen

Maak zelf je kind watervrij 36
Spelletje: wat hoort bij elkaar 42
Oefening: adem inhouden 44
Oefening: na-aapplaatjes 46
Onder water kijken 48
Zwemles doelen 50
Oefenen met Supermama of Superpapa 56
Superplanner 58

Vaardigheden en zwemslagen

Symbolen 62
Drijven 63
Rugcrawl 66
Borstcrawl 68
Enkelvoudige rugslag (rugzwemmen) 70
Schoolslag 74
Rechte sprong (potloodsprong) 78
Duiken 80
Zwemmen door het zeil (zeedierenzeil) 82
Watertrappen 86

Diploma's en zwemveilig zijn

Afzwemmen 90
ABC-diploma 92

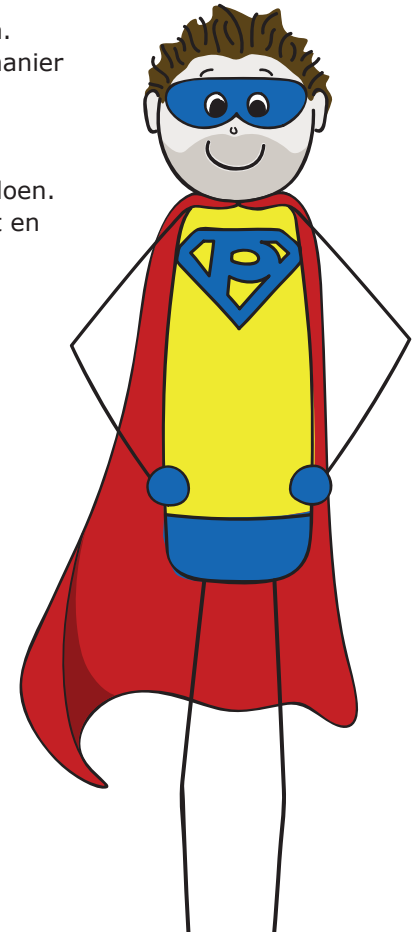
Begrippenlijst 94

Dankwoord 96

Maak zelf je kind watervrij

Hoe? Door samen te oefenen! Onder de douche, in bad of in het zwembad.
Probeer met elke oefening te bereiken dat je kind gaat lachen en het leuk vindt. Huilt je kind wel even om waterspetters, overtuig je kind dan dat het wel meevalt en zeg dit met een lach in plaats van bezorgd te kijken, dit is essentieel!
Wees je ervan bewust dat je niet toe moet geven aan wat huilgedrag door waterspetters. Op die manier bevestig je alleen maar dat het terecht is dat hij zich zo voelt en versterk je juist de waterangst.

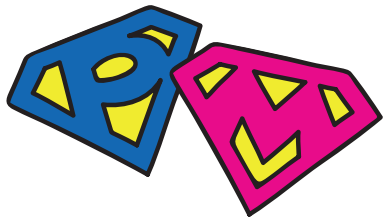
Word een Superpapa of -mama
Superpapa of -mama ben je als je op een speelse wijze oefent met je kind.
Je bent nooit te oud om gek te doen! Papa of mama wordt nu Superpapa of -mama.
Creëer een 'wow-effect' bij je kind door de spelletjes en oefeningen op een leuke manier aan te bieden: 'Wow, papa of mama is echt cool, dat wil ik ook!'
Wees zelf overtuigd van je eigen voorbeeld en je kind zal je volgen.



Als jij extravert of enthousiast in het water durft te zijn, zal je kind dit ook eerder doen.
Als je kind 'wow' zegt bij iets wat jij doet, dan heb je in ieder geval indruk gemaakt en vindt je kind het leuk.

In dit hoofdstuk staan speelse oefeningen die je onder de douche, of in het (zwem)bad kunt oefenen. De oefeningen zorgen ervoor dat je kind beter aan water went. Bouw dit langzaam op en maak hier tijd voor vrij. Alle oefeningen zijn ter voorbereiding op de zwemles en op het watervrij worden.

Belangrijk: Neem er echt de tijd voor om bewust en creatief met je kind te spelen en maak je kind watervrij!



Oefeningen en spelletjes voor onder de douche



Je kind kiest samen met jou een aantal spelletjes uit.

Commandospel - Laat je kind staan, zitten of stampen op commando (met beleid) en besproei je kind met de douchestraal als je het commando geeft. Besproei ook af en toe kort zijn hoofd. Je kind mag alleen het commando uitvoeren als je 'commando' ervoor zegt. Als je geen commando voor de opdracht zegt, moet hij stil blijven staan. Voorbeeld: 'commando stampen'.

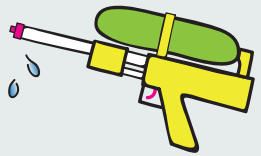
De waterval - Je kind is een avonturier of prins (of wat jouw kind dan ook maar leuk vindt) en loopt door de waterval (douchestraal) heen. 'We gaan op avontuur en op zoek naar de watervallen, in welk land zijn we?' Superpapa of -mama mag het door de waterval lopen ook voordoen.



Gekke watergeluiden - Stap zelf ook onder de douche of doe vanuit het droge gedeelte van de douche zelf je hoofd meerdere malen onder de douche en maak gekke en leuke geluiden. Je kind gaat je waarschijnlijk wel nadoen na een aantal keer. Denk aan de geluiden van dieren, (race)auto's of andere vervoersmiddelen, stripfiguren of zing een leuk lied samen. Bijvoorbeeld een zelfbedacht 'waterbubbellied'.

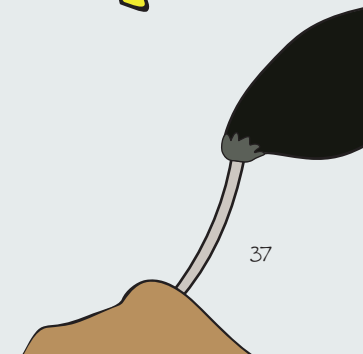
Minizwembad - Doe je gezicht onder de douche en vang het water op met je mond, maak een minizwembad van je mond, maak leuke gorgel geluiden. Breng dit enthousiast en je kind zal je na gaan doen.

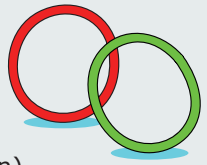
Schilderij maken - 'Teken' samen met jullie vingers iets moois op de douchetegels of op de douchedeur/wand en maak een mooi schilderij. Doordat er condens ontstaat in de doucheruimte is dit mogelijk. Kun jij Superpapa of -mama tekenen?



Supersoaker - Wie kan er het hardst tegen het douchegordijn of douchedeur aan spuwen als een waterpistool. Geef jezelf een naam als waterpistool en laat je kind die van zichzelf bedenken.

Struisvogel onder water - Ga op je knieën zitten (als ouder) en doe je hoofd in een grote bak met water die in de douche staat, kom daarna 'superblij' boven. Wow, dit was cool! Zet dan wel je enthousiaste 'struisvogelstem' (gek bedacht geluid) op! Deze oefening kun je ook eventueel met een zwembrilletje op doen.





Schatduiken - Laat je kind iets opduiken van de bodem (bijvoorbeeld muntjes, steentjes of duikringen).

Poortje zwemmen - Laat je kind door jouw poortje zwemmen (onder je benen door, til je been iets op als het anders nog te diep is voor je kind). Je kunt hier ook een hoepel voor gebruiken.

Ijsschots klimmen - Laat je kind over de mat (ijsschots) klimmen als een ijsbeer en als het al lukt eronderdoor zwemmen. Kijk hierbij wel goed of je kind dit al kan en kijk mee onder de mat, zodat je zeker weet dat het goed gaat!



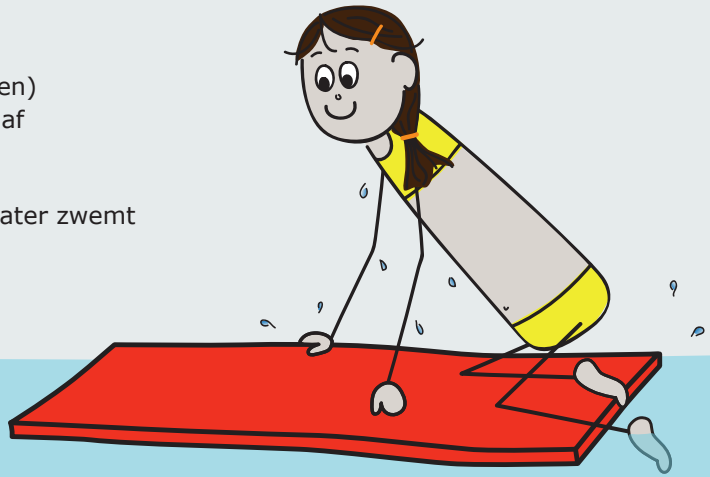
Vliegende vis - Gooi je kind een stukje in de lucht, als hij het leuk vindt, kun je de afstand vergroten. Let hierbij goed op de veiligheid.

Bootje varen - Laat je kind op zijn rug of buik liggen (drijven) in het water. Houd hem tijdens deze oefening vast. Ga door het hele zwembad varen alsof hij een bootje is.

Speedboot - Laat je kind drijven op zijn rug, waarbij hij hard trappelt onder water. Ondersteun je kind hierbij.

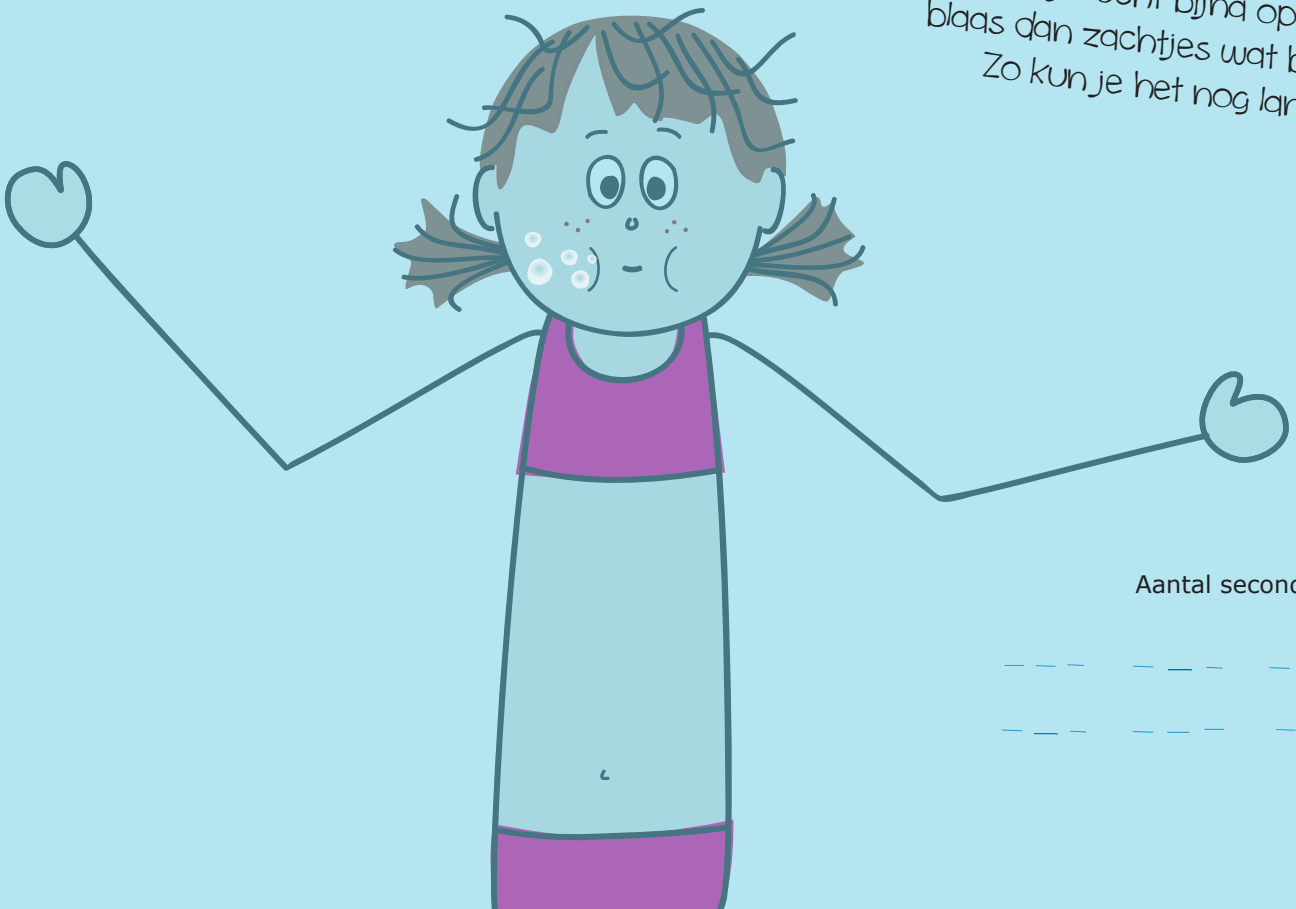
Laat zelf als ouder de volgende dingen zien:

- Rechte (potlood)sprong
- Kromme (bananen)sprong
- Gekke sprong (superheld/stripfiguur na doen)
- Koprol maken in het water of van een mat af
- Bommetje
- Spetteractie
- Duik, waarbij je met je ogen open onder water zwemt





Oefen ook onder water,
bijvoorbeeld in bad of in het zwembad



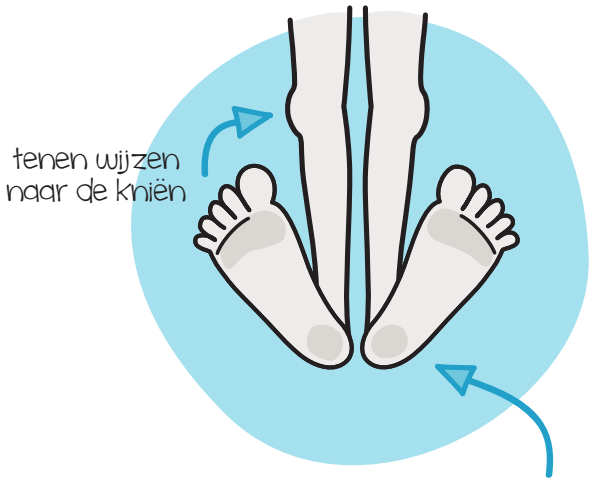
Als je lucht bijna op is onder water,
blaas dan zachtjes wat belletjes uit je mond.
Zo kun je het nog langer volhouden!

Aantal seconden onder water:

Oefening: na-aapplaatjes

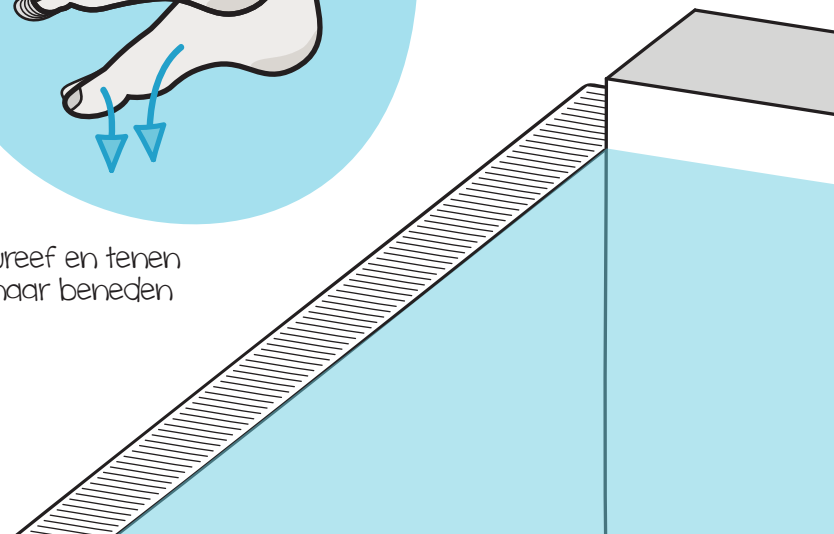
Kun jij de plaatjes nadoen? Je kunt ook op het droge oefenen, als je bijvoorbeeld op de bank of op de rand van je bed zit.
Waarom oefenen? Hoe vaker kinderen de voetenstanden herhalen, hoe gemakkelijker ze deze herkennen en kunnen toepassen tijdens de zwemles. De voetenstanden zijn essentieel voor het uitvoeren van de diverse zwemslagen, deze zijn omschreven in het hoofdstuk 'Vaardigheden en zwemslagen'.

Kikkervoeten



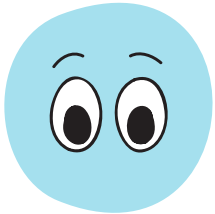
Trappelvoeten





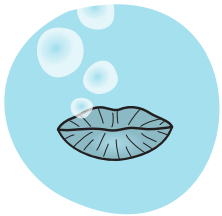
Symbolen

In dit hoofdstuk staan alle zwemslagen en vaardigheden die voor het zwemdiploma van belang zijn.
De onderstaande symbolen worden aangegeven als je hier goed op moet letten tijdens het oefenen van een vaardigheid of zwemslag.



Ogen open houden onder water

Bij diverse zwemonderdelen is het erg belangrijk om onder water te kunnen kijken voor een goede oriëntatie. Denk bijvoorbeeld aan zwemmen door het zeil.
Onder water je ogen open kunnen houden is noodzakelijk voor een goede zwembasis en is dus ook belangrijk om direct aan te leren.
Als kinderen onder water durven te kijken neemt de waterangst ook wat meer af.



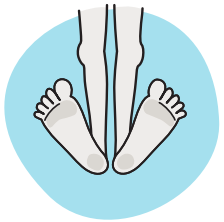
Hap lucht en mond dicht

Een goede hap lucht nemen en het dichtdoen van je mond is erg belangrijk als je onder water gaat. Je kan langer onder water blijven met een goede hap lucht en je verslikt je niet als je mond goed dicht is. Het zachtjes blazen van belletjes als je lucht bijna op is kan helpen om langer onder water te kunnen blijven.
Dit is van belang bij elk onderdeel waarbij je onder water gaat met je hoofd.



Trappelvoeten

Deze voetenstand wordt gebruikt om de borstcrawl en de rugcrawl aan te leren.
De kinderen ervaren de meeste stuwing vanuit een trappelende beweging met ontspannen benen en voeten. Je maakt trappelvoeten door je tenen en wreven naar beneden te buigen. Deze voetenstand wordt ook wel wiebelvoeten, balletvoeten, flapvoeten, voetbalvoeten, enzovoort genoemd.



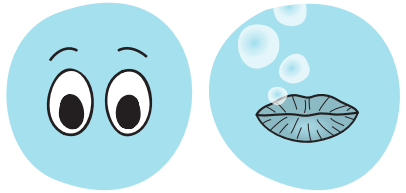
Kikkervoeten

Dit is de voetenstand voor de enkelvoudige rugslag, schoolslag, watertrappen en het onder water zwemmen. Met deze voetenstand ervaren de kinderen de meeste stuwing, ze duwen letterlijk het water weg met onder andere de onderkant en zijkant van hun voeten. Je maakt kikkervoeten door je voeten, tenen en wreven naar je toe te trekken. Hierbij zijn je hielen bij elkaar en je tenen uit elkaar. Deze voetenstand wordt ook wel pipovoeten, zwemvoeten, kapstokvoeten, vissenstaart, enzovoort genoemd.

Drijven

Om te kunnen leren drijven is het erg belangrijk dat je:

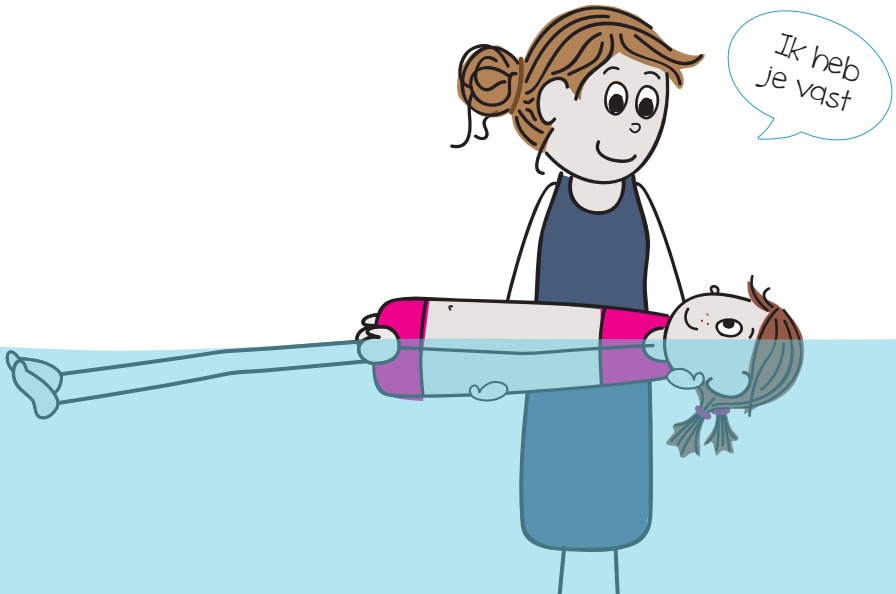
- ✓ Onder water durft
- ✓ Je adem in kunt houden onder water (bij buikdrijven)
- ✓ Je ogen open kunt doen onder water (bij buikdrijven)



Drijven is de basisvaardigheid om te leren zwemmen. Kinderen kunnen pas goed een zwemslag leren als ze goed kunnen drijven. Het doel is dat de kinderen zonder drijfmiddel uiteindelijk zelfstandig op hun rug en op hun buik kunnen drijven. Kinderen kunnen het beste leren drijven als ze onder water durven gaan met hun hoofd.

Drijven op de rug kan een overgave zijn voor kinderen, ze hebben voor hun gevoel even geen controle en ze zien niet goed waar ze zich bevinden in het water. Wel is er een vrije weg om adem te halen.
Bij het drijven op de buik kan het soms spannend zijn dat ze hun gezicht onder water moeten doen en hun adem moeten inhouden. Zorg er dus echt eerst voor dat je kind onder water durft te gaan.

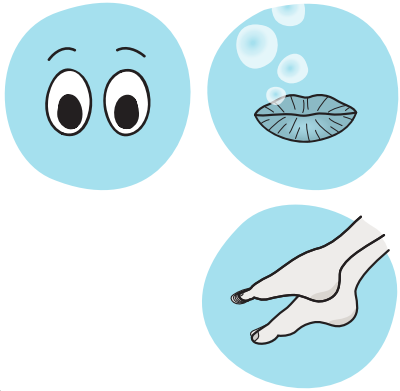
Je leert je kind het beste drijven door een ander kind dat al kan drijven het voor te laten doen, of door het zelf voor te doen.



Borstcrawl

Om de borstcrawl te kunnen leren is het erg belangrijk dat je:

- Watervrij bent
- Goed kunt drijven op je buik en rug
- Je adem in kunt houden onder water
- Je ogen open kunt doen onder water
- De trappelvoeten beheerst



De borstcrawl is een slag waarbij de benen soepel trappelen en de armen als een molenwiek uit het water crawlen. Het is erg belangrijk dat je kind eerst goed kan trappelen met zijn benen alvorens de armslag erbij wordt aangeleerd.

Wanneer trappelt je kind goed? Als hij met soepele trappelvoeten en met lange benen trappelt. Het is dus niet de bedoeling dat de knieën teveel buigen. De slag komt vanuit de heup en niet vanuit de knieën! Het hele been trappelt dus en niet alleen het onderbeen.
Als je kind wilt ademhalen dan mag hij gewoon zijn hoofd optillen of, nog beter, naar de zijkant draaien.
Let op: tijdens een ademhaling moeten de benen door blijven gaan met trappelen, er mogen dus geen schoolslagrondjes tussendoor gezwommen worden!

