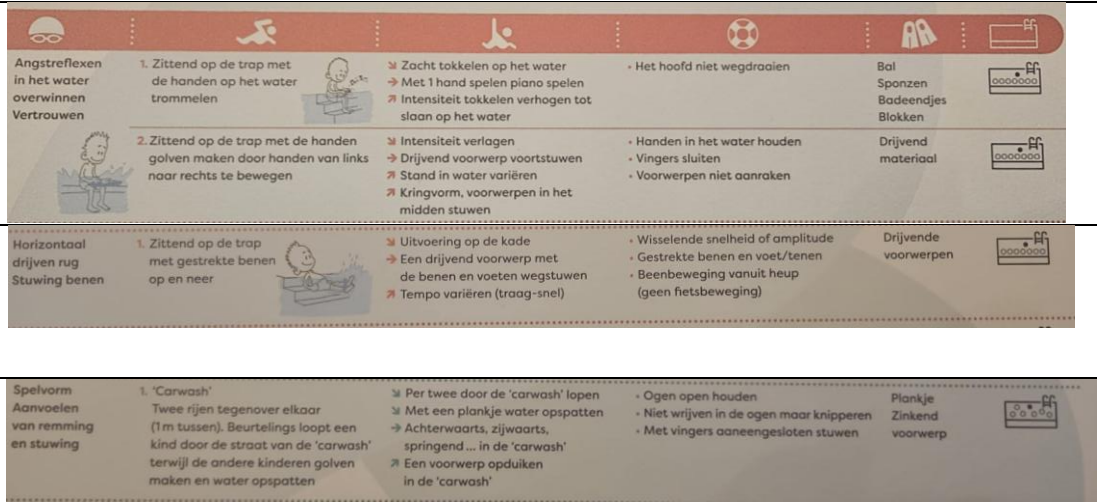





Benodigdheden/ inhoud stagemodule bij Zwemfed – innovatie

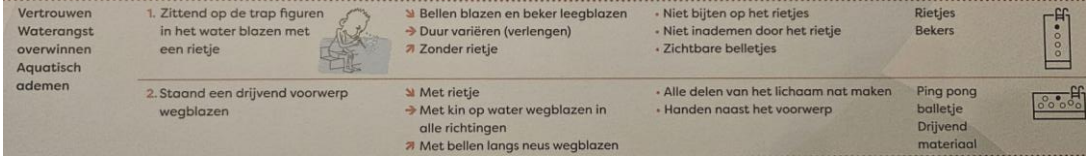
Zowel de speluitleg als de filmpjes zijn auteursrechtelijk beschermd en zijn eigendom van Zwemfed. Dit mag in geen enkel geval door derden gebruikt worden of op een andere manier door de stagegroep dan afgesproken in functie van de stageopdracht. Publicatie van de lesfiches en/of het beeldmateriaal kunnen juridische gevolgen hebben.

	Titel	Speluitleg	Filmpje
OEFENING 1 Doelstelling: angstreflexen in het water overwinnen; vertrouwen			
A (thuis)	Sproeikampioen	oefening Sproei de tenen en voeten, knieën en benen rustig nat, daarna de buik en de rug, de handen, de schouders, de achterkant van het hoofd, de bovenkant van het hoofd en het gezicht. belangrijk Moedig je kind aan om met het hoofd onder de waterstraal te staan. Komt er toch water in de ogen? Laat je kind dan met de ogen knipperen om het water woer sneller uit te krijgen. Dat is beter dan wrijven. tip Soms kan je de intensiteit van een sproeikop aanpassen. Een zachte straal werkt in het begin waarschijnlijk beter dan een harde straal. Daag je kind ook uit om langer onder de waterstraal te staan, bv. door luidop te tellen.	
			 Douchelied

B (zwembad)	Spitter, spetter, spat	<p>oefening</p> <p>Zorg dat je kind het lichaam nat maakt met de armen. Laat je kind:</p> <ul style="list-style-type: none"> > tokkelen op het water (zoals piano spelen) > golven maken (beweeg van links naar rechts) > met de handen op het water slaan > jou ook lekker nat spetteren. <p>Zorg dat je kind ook regelmatig van positie wisselt: zitten op de poep op de trapjes van het bad, met de knieën op de bodem of gewoon rechtstaan.</p> <p>belangrijk</p> <p>Moedig je kind aan om het hoofd niet weg te draaien van de spetters en te knippen als het water in de ogen krijgt.</p> <p>tip</p> <p>Probeer eens een variant en laat je kind ook spetteren met de benen: > Zet je kind op de kant of op de trap van het bad > Laat het de benen op en neer in het water bewegen. Zorg dat de benen en voeten gestrekt zijn.</p> <p>> Wissel af tussen traag en snel.</p>	
------------------------------	------------------------	--	---



OEFENING 2		
Doelstelling: aanvoelen remming en stuwing		
A (thuis)	Waar zijn die handjes?	<p>oefening</p> <p>> Laat je kind de armen en handen in het water bewegen in alle richtingen: duwen, zwaaien, draaien ... Zo duwt je kind het water weg terwijl het door het water stapt.</p> <p>> Daarna laat je je kind een drijvend voorwerp zoals een badeendje, een balletje ... vooruit duwen in het water zonder het aan te raken.</p> <p>belangrijk</p> <p>Zorg dat je kind de vingers gesloten houdt. Zo kan het meer water wegduwen met de handen.</p> <p>tips</p> <p>> Doe deze oefening voor en laat je kind het nadoen > Verzin zelf extra oefeningen en gebruik veel fantasie: handen wuiven onder water, armen bewegen als de wieken van een windmolen ...</p> <p>> Maak er een kleine competitie van: wie geraakt het snelst aan de overkant met het voorwerp?</p>
		<div>  <ul style="list-style-type: none"> Intensiteit verlagen Drijvend voorwerp voortstuw Stand in water variëren Kringvorm, voorwerpen in het midden stuw </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Handen in het water houden Vingers sluiten Voorwerpen niet aanraken </div> <div> <p>Drijvend materiaal</p>  </div> <div>  <p>Zittend op de trap golven maken</p> </div>







B (zwembad)	Bestuur de trein	<p>oefening</p> <ul style="list-style-type: none"> > Laat je kind tot aan de heup of tot aan de borst in het water staan en een zwemplank vastnemen zoals een stuur. > Ga achter je kind staan als tweede wagon. > Rij nu samen als een trein door het zwembad met je kind als bestuurder. <p>belangrijk</p> <ul style="list-style-type: none"> > Laat je kind het zwemplankje in verschillende posities leggen: op het water, dwars in het water, half of volledig onder water ... > Daarna kan het de plank ook in verschillende richtingen bewegen: van links naar rechts, van voor naar achter... Zo ervaart je kind dat sommige bewegingen in het water moeilijker zijn dan andere. <p>tip</p> <p>Een grote zwemplank kan je kind meer steun op het water geven, maar ook veel weerstand bieden als je ze recht houdt. Doe deze oefening ook eens met ander leuk spelmateriaal (bal, blokje, flexibeam,...)</p> <div data-bbox="707 659 1744 743">  <ul style="list-style-type: none"> → Voorwerpen in de hand (blokje) → Vanuit zit op de trap uitvoeren → Variërende plankgrootte → Drijvende voorwerpen vooruit stuwen <p>voor groter stuwvlak</p> <p>Romp rechtop houden</p> <p>Plankjes</p> </div> <div data-bbox="1800 659 1991 810">  <p>Plankje dwars in het water bewegen</p> </div> <div data-bbox="1800 818 1991 962">  <p>Drijvend voorwerp wegstuwen</p> </div>
-------------	------------------	---





OEFENING 3		
Doelstelling: aquatisch ademen; vertrouwen; waterangst overwinnen		
A (thuis)	Bellenblazer	<p>oefening</p> <p>> Je kind laat een beker vol lopen met water. Zorg ervoor dat het water ook over je kind heen loopt.</p> <p>> Laat het daarna met een rietje bellenblazen in de beker. Hoe harder het blaast, hoe groter de bellen.</p> <p>> Heb je geen beker? Dan kan je kind met een rietje gewoon ook bellen blazen in het water van het zwembad.</p> <p>belangrijk</p> <p>Deze oefening lukt het best als je kind diep inademt. Zo kan het ook lang rustig uitblazen.</p> <p>tip</p> <p>Doe deze opdracht mee met je kind. Wie blaast de grootste bellen of wie blaast het meeste water uit de beker?</p>
		 <p>Vertrouwen Waterangst overwinnen Aquatisch ademen</p> <p>1. Zittend op de trap figuren in het water blazen met een rietje</p> <p>2. Staand een drijvend voorwerp wegblazen</p> <p>Met rietjes Bellen blazen en beker leegblazen Duur variëren (verlengen) Zonder rietje</p> <p>Met rietje Met kin op water wegblazen in alle richtingen Met bellen langs neus wegblazen</p> <p>Niet bijten op het rietjes Niet inademen door het rietje Zichtbare belletjes</p> <p>Alle delen van het lichaam nat maken Handen naast het voorwerp</p> <p>Rietjes Bekers</p> <p>Ping pong balletje Drijvend materiaal</p> <p>Op trap bellen blazen met rietje</p>








Hoofdzakelijk deel 1 van de oefening beschreven hierboven






B (zwembad)	Ballenblazen	<p>oefening</p> <p>Laat je kind een licht balletje (bv. pingpongballetje) vooruit blazen. Dit kan vanuit verschillende posities in het bad:</p> <ul style="list-style-type: none"> > op de knieën > rechtstaand > rondstappend <p>belangrijk</p> <p>Zorg ervoor dat je kind krachtig kan blazen. Zorg dat het hiervoor de lippen goed gebruikt, zoals in de afbeelding.</p> <p>tips</p> <p>Motiveer je kind door zelf mee te doen en bedenk leuke spelletjes:</p> <ul style="list-style-type: none"> > blaas het balletje naar elkaar > leg zo snel mogelijk een parcours af met het balletje <div data-bbox="696 659 1778 818"> </div> <p><i>Hoofdzakelijk deel 2 van de oefening beschreven hierboven</i></p> <div data-bbox="1805 659 2020 818"> <p>Drijvend voorwerp wegblazen</p> </div>
------------------------------	--------------	--







OEFENING 4		
Doelstelling: aquatisch ademen; verplaatsen in het water		
A (thuis)	Bellenblazer	<p>oefening</p> <p>> Je kind laat een beker vol lopen met water. Zorg ervoor dat het water ook over je kind heen loopt.</p> <p>> Laat het daarna met een rietje bellenblazen in de beker. Hoe harder het blaast, hoe groter de bellen.</p> <p>> Heb je geen beker? Dan kan je kind met een rietje gewoon ook bellen blazen in het water van het zwembad.</p> <p>belangrijk</p> <p>Deze oefening lukt het best als je kind diep inademt. Zo kan het ook lang rustig uitblazen.</p> <p>tip</p> <p>Doe deze opdracht mee met je kind. Wie blaast de grootste bellen of wie blaast het meeste water uit de beker?</p>
		<div> <div> <p>voortbewegen</p> <p>Aquatisch ademen Hoofd onder water en angstreflexen wegwerken</p> <p>1. In hurkzit bellen blazen met de mond in het water</p> <p>→ Met steun van een drijvend voorwerp → In kniezit belletje blazen → Per twee: bellen blazen en naar elkaar kijken</p> <p>→ Lippen tuiten en krachtig blazen → Hoofd verticaal houden</p> <p>Drijvende voorwerpen</p> <p>→ Onder de noodle doorlopen → Hand geven aan de lesgever of → Inademen voor de mond</p> <p>Noodle</p> </div> <div> <p>2. Per twee: elkaar de handen geven, onder water gaan en uitblazen</p> <p>→ Met steun van een drijvend voorwerp tussen beide (plankje, noodle) → Alleen door de mond / neus uitblazen → Samen of beurtelings onder water</p> <p>→ Hoofd volledig onder water → Langzaam uitblazen</p> <p>Plankjes Noodles</p> </div> </div> <div>  <p>In hurkzit bellen blazen</p> </div> <div>  <p>Per twee onder water en uitblazen</p> </div>

B (zwembad)	Onder het poortje door	<p>oefening Maak met een voorwerp (flexibeam, plank, ballon...) of met je been of arm een ‘poortje’. Laat je kind onder het poortje doorlopen.</p> <p>belangrijk Zorg dat de mond van je kind toe is als het onder het poortje gaat. Variatie: laat je kind bellen blazen door neus en/of mond terwijl het onder het poortje loopt.</p> <p>tips > Heeft je kind nog weinig vertrouwen in het water? Help het dan door het een hand te geven of een drijvend voorwerp te laten vasthouden. > Is je kind al een durver? Maak het poortje lager. Zo kan je kind ook de ogen openen terwijl het onder de poort stapt. > Variatie: laat je kind door jouw benen zwemmen of zelfs omgek</p> <div data-bbox="689 624 1771 722"> <p>wegwerken</p> <p>2. Onder de noodle doorlopen met de mond onder water</p> <p>Hand geven aan de lesgever of drijvend voorwerp in de handen → Bellen blazen bij het passeren → Balletje voortduwen met de neus → Hoogte van de noodle variëren</p> <p>Inademen voor de mond onder water gaat → Mond dicht houden</p> <p>Noodle Drijvende voorwerpen Balletjes</p>   </div> <div data-bbox="1800 624 2007 772">  <p>Onder noodle mond onder water</p> </div> <div data-bbox="689 778 1608 927"> <p>2. Door een rechtopstaande hoepel onder water stappen</p> <p>Oefening op de kade laten uitvoeren → Uitblazen onder water → Voorwerp meenemen door de hoepel → Variërende diepte van de hoepel</p> <p>Eerst de voeten door de hoepel plaatsen → Stimuleren door een drijvend voorwerp aan de andere kant van de hoepel te houden</p> <p>Zinkende hoepel Drijvend voorwerp</p>   </div> <div data-bbox="1800 778 2007 927">  <p>Door hoepel stappen onder water</p> </div>
------------------------------	------------------------	---

OEFENING 5 Doelstelling: aquatisch ademen; wennen weerstand; verplaatsen in alle richtingen		
A (thuis en zwembad)	Duikexpert	<p>oefening</p> <p>Laat je kind een gezonken voorwerp opduiken. Eerst gebruikt het de voeten en daarna de handen. Je kind kan rechtstaan of zitten in het bad. Wissel ook af met verschillende dieptes: bv. eerst op de trede van de trapjes en daarna op de bodem.</p> <p>belangrijk</p> <p>Zorg dat je kind de ogen openhoudt. Zie ook dat de mond gesloten is of dat het belletjes blaast.</p> <p>tips</p> <ul style="list-style-type: none"> > Als je kind bang is om onder water te gaan, doe dan gewoon mee. > Zorg voor meerdere voorwerpen om op te duiken. > Daag je kind verder uit als het goed gaat. Laat je kind: <ul style="list-style-type: none"> > zo snel mogelijk drie schatten verzamelen > eerst onder een obstakel (hoepel/ flexibeam/benen ...) door gaan voor je kind het voorwerp kan opduiken.
		<div> <div> <p>3. Al stappend spel materiaal verzamelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Sorteren materiaal per kleur of soort Blokjes in het midden stapelen Vanuit stand onder douche voorwerpen in de bak werpen </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> 1 voorwerp per beurt ophalen Voorwerpen plaatsen in de waterstraal van de douche </div> <div> <p>Spelmateriaal Blokjes Bak</p> </div> </div> <p>Differentiatie: voorwaarts stappen als een reus, eend, kabouter,...</p>
		<div> <div> <p>Waterangst wegwerken Wennen weerstand Verplaatsen in alle richtingen Springen</p> </div> <div> <p>1. Vanuit stand zinkende voorwerpen ophalen van de bodem</p>  </div> <div> <p>2. Vanuit stand stampen met de voeten</p>  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Voorwerp met voeten doorgeven aan handen Ondersteund door een drijvend voorwerp (hand lesgever) Specifiek voorwerp ophalen (kleur) Variërende diepte Opstaande of liggende zinkende voorwerpen Met steun aan de zwembadrand of met een drijfmiddel in de hand Variërende diepte Met één voet stampen (links, rechts) </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Hoofd half tot volledig onder water Ogen open houden Voorwerp met de handen grijpen Mond dichthouden (blazen) Kapstokvoeten Voeten blijven onder water </div> <div> <p>Zinkende voorwerpen Drijvende voorwerpen</p> <p>Drijvende voorwerpen</p> </div> </div> <div>  <p>Al stappend spel materiaal verzamelen</p>  <p>Vanuit stand voorwerp ophalen</p> </div>

OEFENING 6		
Doelstelling: rotaties lengte-as; rotatie breedte-as		
A (zwembad)	Op de carroussel	<p>oefening</p> <p>Laat je kind in het water springen met een halve draai (180°). Draai zowel links- als rechtsom. Laat het beginnen in het ondiepe water en ga daarna steeds een beetje dieper.</p> <p>belangrijk</p> <p>Zorg dat je kind het lichaam recht houdt, zodat het in evenwicht kan landen. De armen van je kind ondersteunen hierbij de draaibeweging.</p> <p>tip</p> <ul style="list-style-type: none"> > Doe de oefening altijd eerst even voor. > Lukt dit al goed? Probeer dan ook eens een volledige draai (360°). > Is je kind een pro? Laat het dan de armen tijdens het draaien boven het hoofd uitstrekken!
		 <p>3. Van links naar rechts springen in het water</p> <ul style="list-style-type: none"> Met steun aan de zwembadrand of met een drijfmiddel in de hand Richtingsverandering (voorwaarts, achterwaarts) Hoogte, afstand vergroten bij springen <p>Drijfmiddelen</p>  <p>Zijwaarts springen</p>
		<p>Lengte-as rotatie</p> <p>Breedte-as rotatie</p> <p>1. Hoogtesprong vanuit stand met halve draai (180°)</p> <ul style="list-style-type: none"> Variëren diepte (ondieper water) In beide richtingen uitvoeren Armen strekken boven het hoofd <ul style="list-style-type: none"> Armbeweging ondersteunt de rotatie Romp rechtop houden In evenwicht landen  <p>Hoogtesprong met halve draai</p>
		<p>Lengte-rotatie</p> <p>Orientatie onder water</p> <p>1. Vanuit lig op de grote mat rollen van de mat</p> <ul style="list-style-type: none"> Rollen op mat op de kade met hulp Naar links/rechts rollen van de mat Na het rollen van de mat nog een extra rotatie rond de lengteas In pijlvorm <ul style="list-style-type: none"> Vormspanning Knieën optrekken en voeten op de grond plaatsen om recht te komen <p>Grote mat</p>  <p>Op de mat rollen</p>
		 <p>3. Op grote mat klimmen vanuit hang aan de plank en voorwaarts rollen</p> <ul style="list-style-type: none"> Zijwaarts rollen Variërende diepte (voor landing) <ul style="list-style-type: none"> Hangend met handen op de mat met hoofd onder water Benen stuwen mee bij het opduwen op de mat <p>Grote mat</p>  <p>Op grote mat klimmen</p>
		<p>2. Op de grote mat kruipen en aan de overkant afspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> Met behulp van de lesgever Voorwerpen meenemen over de mat Variërende diepte <ul style="list-style-type: none"> Met twee voeten in evenwicht landen op de bodem <p>Grote mat</p> <p>Drijvende voorwerpen</p>  <p>Op mat kruipen en afspringen</p>

		 <p>3. Vanuit stand de bodem tikken, tot streksprong komen met de armen opwaarts</p> <ul style="list-style-type: none"> Armen naast het lichaam houden Handen op elkaar houden Een zinkend voorwerp ophalen en boven het hoofd opwaarts brengen <ul style="list-style-type: none"> Hoofd tussen de armen houden Vormspanning <p>Zinkende voorwerpen</p>	 <p>Bodem tikken en streksprong</p>
		<p>Rotatie lengte-as Rotatie breedte-as Orientatie onder water</p> <p>1. Vanuit lig zijwaarts van een grote mat rollen</p>  <ul style="list-style-type: none"> Rollen van een hellende grote mat vanop de kade, met hulp lesgever Over beide zijden rollen Bij rollen van de mat nog 1x als een 'kip aan het spit' doorrollen onder water <p>Grote mat</p> <p>2. Koprol op en van de mat</p>  <ul style="list-style-type: none"> Vanop de trapjes of zwembadrand voorwaarts rollen op de mat Achterwaarts rollen Bij rollen van de mat 1x blijven voorwaarts rollen onder water <p>Grote mat</p> <ul style="list-style-type: none"> Pijlvorm Vormspanning Knieën optrekken en voeten op de grond plaatsen om recht te komen Kin tegen borst Klein 'bolletje' maken 	 <p>Koprol op en van de mat</p>

OEFENING 7			
Doelstelling: springen in het water			
A (zwembad)	Springkampioen	oefening Laat je kind vanaf de kant in het water springen in water tot aan de heup of borst.	
		belangrijk Zorg dat je kind met de tenen de zwembadrand vastgrijpt. Dit zorgt voor een verbeterde grip bij het afduwen.	
		tip Is je kind bang om in het water te springen? Je kan uiteraard helpen. Ga in het zwembad staan en ondersteun je kind tijdens de sprong door: <ul style="list-style-type: none"> > eerst twee handen vast te nemen > daarna één hand vast te nemen > te kijken naar een sprong zonder hulp 	
		 	 <p>Vanop trap in het water springen</p>  <p>Vanop de kant in het water springen</p>  <p>Door een hoepel in het water springen</p>  <p>Vanop de rand in het water springen</p>