

# Zwemtips

Top 5 Zwemtips voor in de zomer!

## 1. Ogen open onder water

Doe spelletjes met je kind door het laten tellen van vingers onder water. Houdt de vingers eerst achter uw rug en pas laten zien als het kind met zijn/haar hoofd onder water is. In plaats van vingers kun je ook gekleurde ringen of andere duidelijk herkenbare voorwerpen gebruiken.

## 2. Beenslag

Benadruk bij het oefenen van de beenslag dat de pipovoeten goed uitgevoerd worden. Zonder deze pipovoeten is er minder stuwing en heeft het kind het zwaarder in het water.

## 3. De startsprong

Begin laag, zittend op de rand van het bad. Kin op de borst, armen langs de oren en handen tegen elkaar. Laat ze de kin op de borst houden totdat ze in het water gevallen zijn. Zeg dat ze ondertussen met de vingers het water aan moeten proberen te raken en zo steeds verder naar voren rijken. De benen volgen dan vanzelf. Maak het stap voor stap moeilijk door te zitten op de knieën, dan de hurken en dan door de knieën gebogen.

Kickersprong → Een kikersprong is de sprong waarbij zowel handen als voeten tijdens de startsprong tegelijk het water raken. Dit wordt voor zwem A nog geaccepteerd, maar vanaf zwem B niet meer. Een tip is om een flexibeam op voethoogte ongeveer 30-40 cm van de kant vandaan. Hier moet overheen gedoken worden zonder de flexibeam aan te raken.

Is je kind wat groter is het ook mogelijk om in het water de enkels vast te pakken en ze te helpen de voeten als laatste in het water te laten gaan door deze juist omhoog te duwen.

Val op de buik → dit komt doordat het kind de kin niet goed op zijn/haar borst heeft. Tijdens het te water gaan. Het beste werkt het kind naar rand van de bodem te laten kijken. Dit komt vaak voor als ze angstig zijn voor het gat. In dit geval, oefen eerst de sprong en gaat dit goed, pak dan het gat erbij. Of leg ipv het gat een pion op de bodem zodat het minder opvallend is.

## 4. Het gat voor zwem ABC

### *Diploma A*

- Laat speel voorwerpen op de bodem van het zwembad/bad zakken en laat uw kind deze opduiken of pakken. Zorg met deze opdracht als einddoel er voor dat uw kind zijn/haar ogen open doet en de voorwerpen dus echt onderwater zoekt.
- Vergeet het gat en zoek een makkelijke en leukere oplossing om onderdoor te duiken, bijvoorbeeld: laat uw kind door een hoepel duiken die bij het begin nog niet al te ver in het water ligt, als dit lukt kunt u natuurlijk steeds de hoepel verder in het water leggen.

- Zonder materiaal: indien u geen hoepel bij de hand hebt kunt u oefenen in het ondiepe bad door uw kind onder uw benen door te laten zwemmen en vervolgens steeds een stukje verder.
- Indien uw kind kan duiken kunt u met uw kind 'het afzetten van de kant' oefenen door uw kind vanaf een lage kant door een hoepel laten duiken

#### *Diploma B*

- Haal de druk van uw kind af, met betrekking tot het gat. Oefening baart kunst en het komt vanzelf wel.
- Ga met uw kind weer even terug naar het A gat (3m) voor zelfvertrouwen en bouw het zo steeds rustiger op naar het B gat (6m).

Als uw kind niet bang voor het B gat is, maar het simpelweg nog niet haalt door de afstand hebben wij de volgende tips:

- Begin als eerste met uw kind de afstand te zwemmen voor de kracht er naar toe; grote schoolslagen maken met de benen en armen.
- Zorg dat uw kind zijn/haar benen strekt bij de duik, bij het afzetten/springen komen ze verder van de kant af.
- Laat uw kind tellen tot het gat, zodat het kind weet wanneer hij/zij er is.
- Als uw kind bang is dat hij/zij te weinig lucht heeft, laat hem/haar dan belletjes blazen door langzaam lucht uit te blazen.

#### *Diploma C*

- Als uw kind onderwater trappelt, ga dan met uw kind oefenen om onderwater de schoolslag te zwemmen. Deze slag kost minder inspanning dan trappelen.
- Laat uw kind tellen tot het gat, zodat het kind weet wanneer hij/zij er is.
- Als uw kind bang is dat hij/zij te weinig lucht heeft, laat hem/haar dan belletjes blazen door langzaam lucht uit te blazen.
- Probeer uw kind zo diep en ver mogelijk te laten duiken, zodat hij/zij in de afstand steeds een stukje omhoog kan komen.

#### 5. Heb plezier in het water!

We willen graag zo snel mogelijk ons diploma halen, maar zwemmen in onze vrije tijd moet natuurlijk wel leuk blijven! Wissel oefeningen dan ook af met gewoon vrij spelen. Leg de druk niet te hoog, dit kan soms averechts werken.