

Vakantietips zwembad Duikerdel

Voor de meeste mensen staat de vakantie weer voor de deur.

Als u op uw vakantiebestemming bent, gaat u hoogst waarschijnlijk regelmatig met uw kind zwemmen. Maar, het komt voor dat kinderen, die bij ons op zwemles zijn, soms slechter zwemmend terug komen van vakantie.

Oorzaak hiervan, is meestal het vele oefenen in de vakantie en te hoog gegrepen leerstof.

Liever hebben wij dat u bij het oefenen géén bandjes of vleugeltjes gebruikt.

Daarom willen wij u een aantal vakantie TIPS meegeven.

Uw kind heeft nog geen stickers (Niveau 0): Laat uw kind dan gewoon lekker in het water spelen.

Wilt u toch wat oefenen, leer uw kind bellen blazen onder water en drijven op buik en rug.

Op de buik, met het gezicht in het water, zónder gebruik van hulpmiddelen. Op de rug, los drijven zónder hulpmiddelen. Dit alles oefent u in ondiep water.

Heeft uw kind 1 sticker (Niveau 1): Herhaal de leerstof van niveau 0.

Oefen ook gerust de beenslag. Let dan wel op dat uw kind de tenen opgetrokken en naar buiten houdt. (vissestaartje) Dit geldt voor het rug- en buikzwemmen. (Enkelvoudige rugslag en schoolslag)

(Nog géén combinatie oefenen) Op de rug mag u gerust een hulpmiddel gebruiken, let echter wel op de tenen en zorg dat de buik omhoog blijft en de knieën onderwater. Hou de oefenstof kort.

Uw kind heeft 2 stickers (Niveau 2): Herhaal de leerstof van niveau 1. Oefen de combinatie met het gezicht in het water, let op dat de beenslag goed wordt uitgevoerd. Ook is het van belang dat de zwemslag rustig wordt uitgevoerd.

Het rugzwemmen oefent u los, zonder hulpmiddelen. (zie niveau 1)

Doe dit alles nog steeds in ondiep water. (Dus niet in het diepe oefenen)

Heeft uw kind 3 stickers (Niveau 3): Herhaal de lesstof van niveau 2. Probeer de combinatie van de schoolslag met het hoofd boven water, begin met kleine stukjes. Ga 4 à 5 meter van de kant in het water staan en laat het kind van daar naar de kant zwemmen. Steeds een stukje verder. Let er hierbij op dat het kind bij elke slag adem haalt. Een klein rondje met de armen, de handen mogen hierbij niet achter de schouderbladen komen. Vingers bij elkaar houden. Blijf erop letten dat de beenslag correct wordt uitgevoerd. (zie niveau 1)

Heeft uw kind 4 of 5 stickers (Niveau 4 en 5): Laat uw kind gerust in het diepe zwemmen. Ga wel mee als begeleiding. Let op dat uw kind rustig zwemt. Let er vooral op dat uw kind het laatste stukje van de baan niet naar de kant krabbelt.

Het Duiken: Op de rand gaan staan met de tenen over de rand. Op de hurken gaan zitten met de billen wat omhoog, armen langs de oren. Voorover het water in rollen.

Zorg dat de voeten zo lang mogelijk op de rand blijven staan.

Het onderwater zwemmen: Begin het onderwater oefenen in ondiep water. Zwem altijd met de kin op de borst onderwater. Ouders gaan in spreidstand staan zodat het kind onder de benen door kan zwemmen. Daarna in combinatie met het duiken in diep water. (Zie boven)

Laat uw kind de slagen onder water tellen (3>4>5 enz.)

Borstcrawl: Oefen vooral het trappelen met de benen. Zorg daarbij dat de voeten onder water blijven en een soepele beweging maken. Denk er ook aan dat het gezicht in het water is.

De armslag van de borstcrawl: De armen gebogen over het water en insteken.

Zorg ervoor dat bij de borstcrawl zo min mogelijk spettertjes komen.

Rugcrawl: Beenslag gelijk aan die bij de borstcrawl.

De armslag bij de rugcrawl: De armen als een molentje door het water steken.

Net als bij de borstcrawl zo min mogelijk spettertjes maken.

Prettige vakantie en veel zwemplezier.

Personeel zwembad Duikerdel.