

WATERGEWENNING

voor kleuters



De eerste stap om te
leren zwemmen

DE EERSTE STAP OM TE LEREN ZWEMMEN

Kinderen klaarmaken voor dolle waterpret, dat begint bij watergewenning. Wil je binnenkort jouw kleuter leren zwemmen? Maak hem/haar dan alvast op een speelse manier gewend aan het water. Zo bereid je jouw kind voor op de eerste zwemlessen.

In deze folder vind je een aantal mogelijke oefeningen, tips en testen om je kind enkele belangrijke zwemvaardigheden aan te leren. Sommige kan je thuis onder de douche of in het bad proberen, voor andere kom je best naar het zwembad. Door deze oefeningen op vroege leeftijd samen met je kleuter uit te voeren is je kind beter voorbereid op het leren zwemmen.

TIP

In elk stedelijk zwembad is er leuk speelmateriaal ter beschikking. Dit kan jou en je kind helpen om bepaalde oefeningen en vaardigheden aan te leren. Opduikringen, hoepels, plankjes,... vraag ernaar bij de redder.

HOE GA JE AAN DE SLAG?

- Er zijn **6 doelen** uitgeschreven. Aan de hand van foto's en eenvoudige tips, opgebouwd van makkelijk naar moeilijk, proberen wij je te helpen deze doelen te bereiken.
- Om te kijken of je kind het doel bereikt heeft, kan je gebruik maken van de **eindtest**.



- oefeningen waar dit icoontje bijstaat kan je thuis (in bad of in de douche) uitvoeren.



- bij deze oefeningen kan zwem- en speelmateriaal handig zijn.



- dit icoontje duidt aan als het om een tip gaat.

ZIN IN NOG MEER OEFENINGEN?

In elk stedelijk zwembad liggen kijkwijzers met nog meer oefeningen en toffe spelletjes. Vraag ernaar bij de redder.

Veel zwemplezier.

doel 1

WATERANGST OVERWINNEN EN MET HET HOOFD VOLLEDIG ONDER WATER DURVEN



OEFENING 1 🏠

onder een douche staan met het gezicht naar boven. Probeer dit ook eens met de ogen open.



OEFENING 2

door het water wandelen in verschillende richtingen en met de handen wilde golven maken.



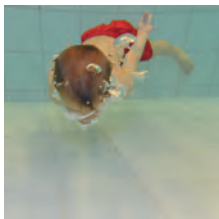
OEFENING 3 🏠

in bad of in het zwembad op de grond/trapje zitten en het gezicht in het water leggen.



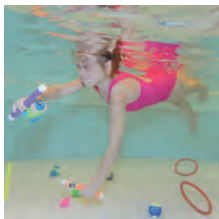
OEFENING 4

springen als een kikker met het hoofd onder water.



OEFENING 5 🏠

bellen blazen onder water.



OEFENING 6 🧤

voorwerpen oprapen onder water en door een hoepel kruipen.

doel 2

ADEMHALING IN HET WATER BEHEERSEN



OEFENING 1

balletjes op het water verder blazen.



OEFENING 2

een bubbelbad maken door onder water belletjes te blazen met mond en neus.



OEFENING 3

per twee zo lang mogelijk bellen blazen onder water.



OEFENING 4

volledig proberen uit te blazen en op de bodem van het zwembad gaan zitten.

EINDTEST

vijf keer zonder hulp boven water inademen (drie sec) en onder water uitademen (drie sec).

doel 3

DRIJVEN OP BUIK EN RUG



OEFENING 1

met de ellebogen op een trapje steunen en de benen laten drijven.



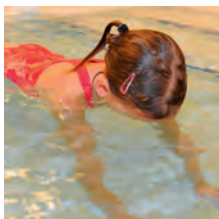
OEFENING 2

in het ondiep met handen op de bodem steunen en de benen laten drijven.



OEFENING 3

drijven in ruglig terwijl je met je handen of een plankje het kind ondersteunt aan het hoofd.



OEFENING 4

steunend op de vingertoppen
drijven in buiklig met het gezicht
in het water.



OEFENING 5

drijven in buik- of ruglig met de
armen gespreid en zonder hulp.

TIP

- hoofd steeds recht houden, naar het plafond of bodem kijken
- als een plank in het water liggen

EINDTEST

minimum 10 seconden blijven drijven op buik en rug

doel 4

VORMGESPANNEN (PIJLVORM) DRIJVEN OP BUIK EN RUG



OEFENING 1

in pijlvorm (op de tippen van de tenen, armen samen gestrekt achter het hoofd) het bad over lopen.



OEFENING 2

in pijlvorm op de rug of de buik in het water liggen, vasthouden aan de handen en onderrug.



OEFENING 3

in pijlvorm op de rug of de buik liggen.

TIP

maak een lange pijl met de handen op elkaar. Armen en tenen strekken.

EINDTEST

10 seconden in pijl drijven, op de rug en buik

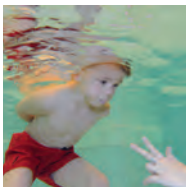
doel 5

ZICH KUNNEN ORIËNTEREN IN HET WATER



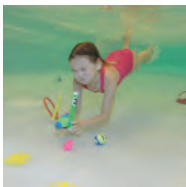
OEFENING 1

per twee elkaar onder water handen geven.



OEFENING 2

raden hoeveel vingers je naar elkaar opsteekt.



OEFENING 3

opduiken van een zinkend voorwerp op de bodem (staafje, ring, ...).

EINDTEST

twee zinkende voorwerpen opduiken die op een meter van elkaar liggen.



STAD ANTWERPEN

www.antwerpen.be/zwembaden
03 292 84 80