

KIJK IK DRIJF

op weg naar mijn eerste zwemles



SPORT.
VLAANDEREN



SPORTREGIO
PAJOTTENLAND
SAMEN IN BEWEGING

www.misskeet.be
Tine Sleurs

OEFENINGEN VOOR THUIS

Start best zo vroeg mogelijk met het kennismaken met water. Dat kan perfect thuis in de **vertrouwde omgeving** van jouw kind.

Onder water moet je kind uitblazen om boven water weer te kunnen inademen. Omdat de controle van de **ademhaling** voor heel wat kinderen een struikelblok is, oefen je dit best al op het droge.

In bad of onder de douche ligt de focus op het zichzelf **nat leren maken** en het hoofd en de oren in het water durven leggen.

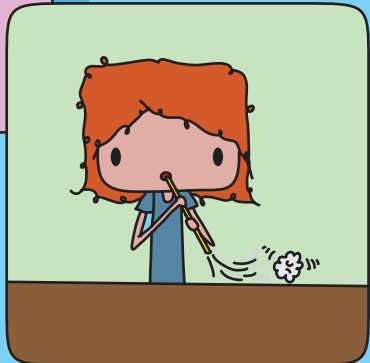
Bang in bad?

Maak van het (zwem)badmoment een fijn ritueel. Zing een liedje, speel een spelletje, voorzie speelgoed, ga samen in de douche. Neem de tijd om over de angst heen te komen. Blijf geduldig en herhaal het ritueel regelmatig.

- Lig op je rug.
- Leg een zakdoekje op je hoofd.
- Blaas het zakdoekje de lucht in.



Kan jij het doekje vangen?



Leg een watje op tafel.
Blaas het watje weg met een rietje.
Tip! Laat je kind lang en zacht uitblazen



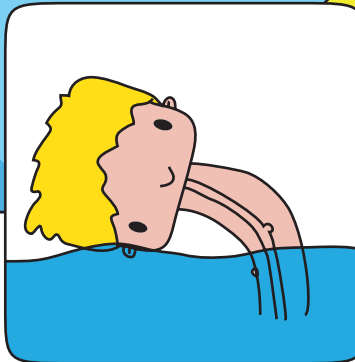
- Maak een kommetje met de handen.
- Schep er water in.
- Blaas het water er uit.
- Durf jij in je gezicht te spatten?



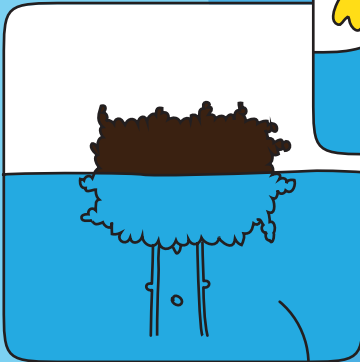
- Duw het washandje onder water.
- Wring het washandje uit boven je hoofd.
- Was je gezicht.

Neem een bekertje & giet het uit op je schouders en hoofd.

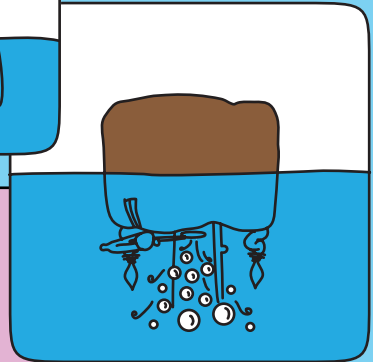
Oefen dit ook al eens met een zwembril!



- Leg je linker oor in het water.
- Leg je rechter oor in het water.



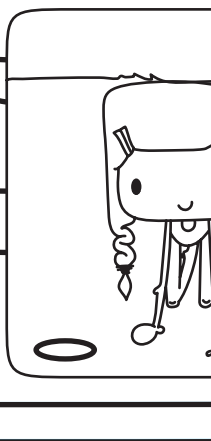
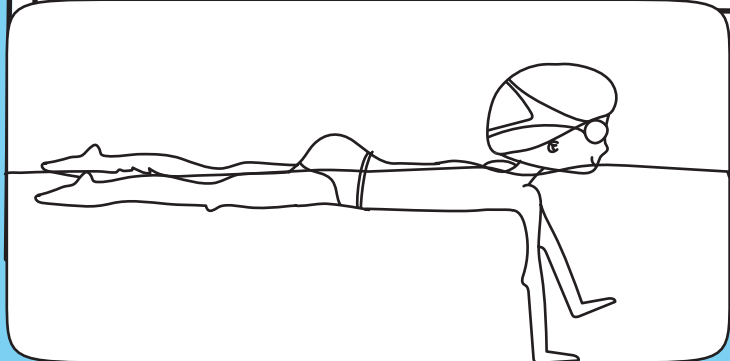
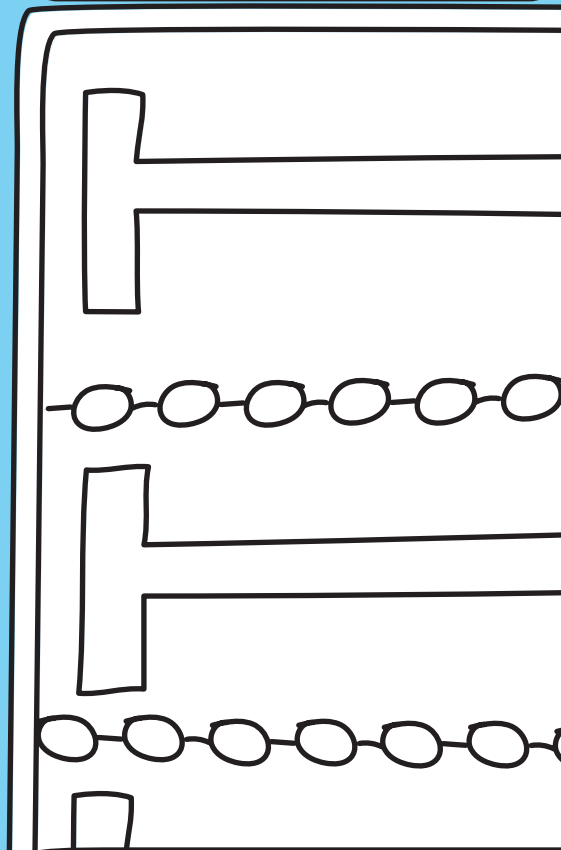
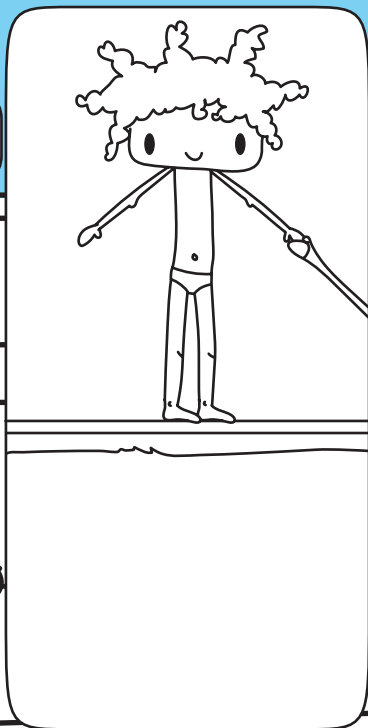
Kan jij onder water vingers tellen?

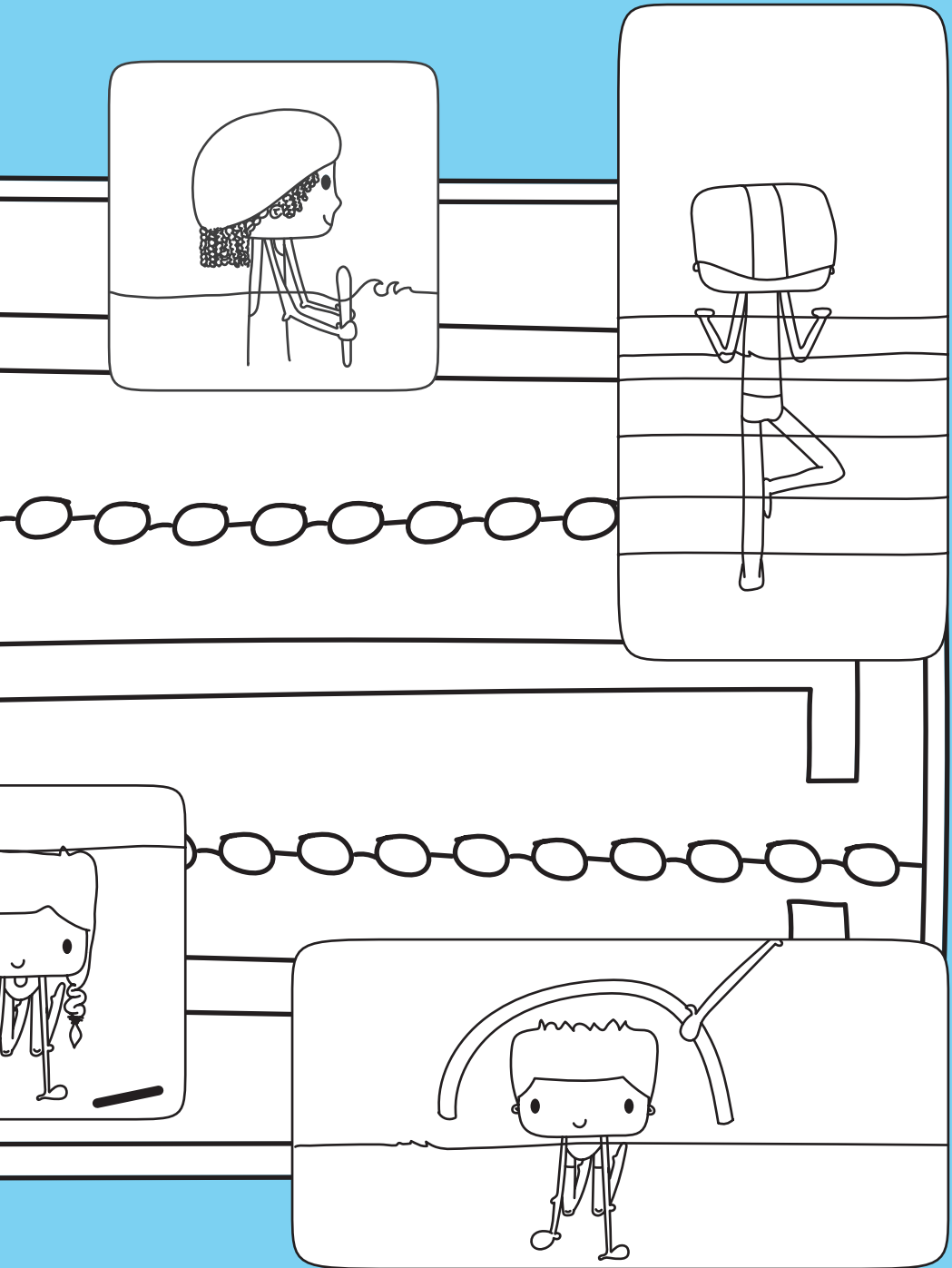


- Adem in boven water en blaas uit op het water.
- Adem in boven water en blaas uit met je mond in het water.
- Adem in boven water en blaas uit met je hoofd onder het water.
- Durf jij je naam roepen onder water?

KLEURPLAAT

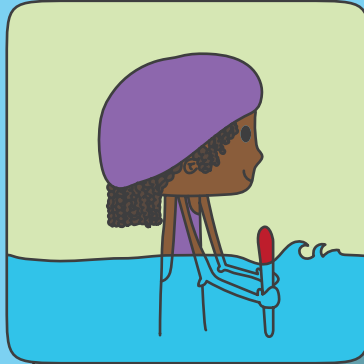
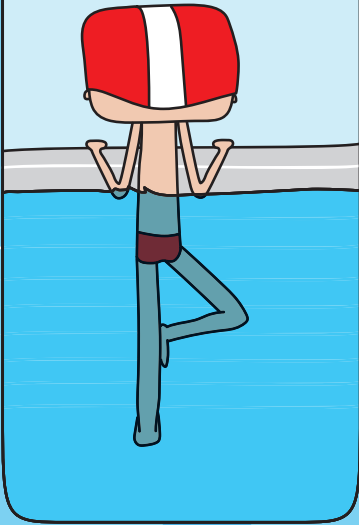
Kleur hier je eigen zwembad, is je oefening van het zwembad gelukt, kleur dan het figuurtje in.





OEFENINGEN IN HET ZWEMBAD

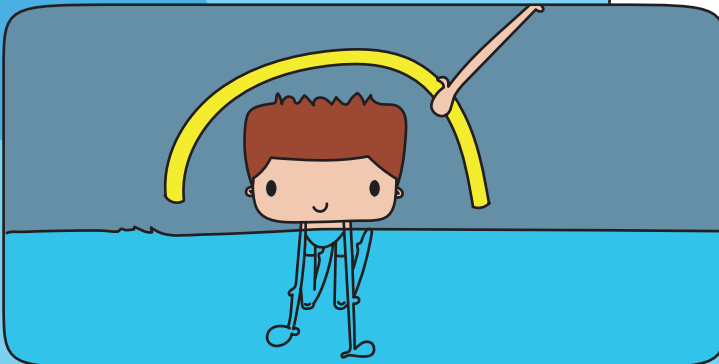
- Sta op 1 been aan de rand van het zwembad.
- Durf jij te springen op 1 been?
- Kan je ook de kant loslaten?



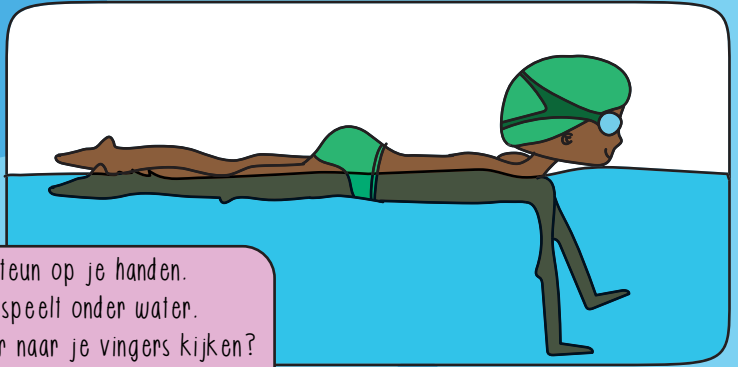
- Leg een zwemplankje op het water.
- Maak golven en kijk wat het plankje doet.
- Maak nu golven met het plankje.
- Duw het plankje onder en ga er op zitten.
- Kan je ook je handen loslaten?

Zwemnoodle

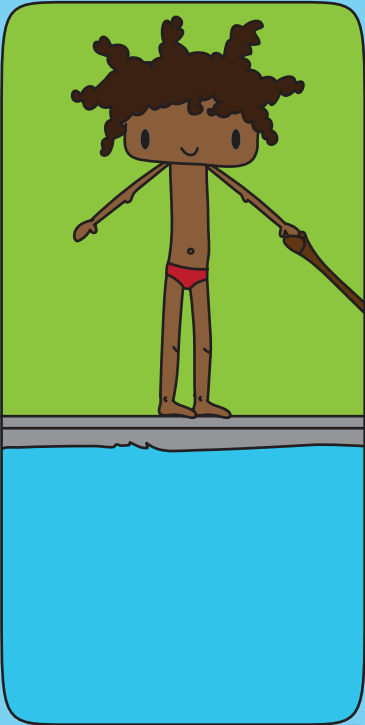
- Duw de zwemnoodle onder water
- Stap of spring over de zwemnoodle.
- Lig met je armen over de zwemnoodle op het water.
- Los je voeten van de grond.



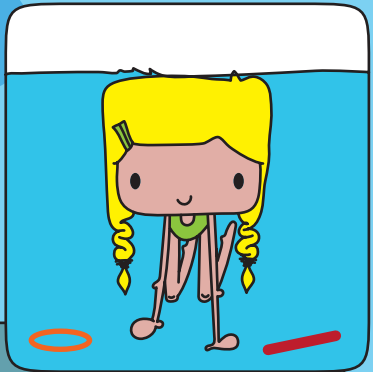
- Stap onder de zwemnoodle
- De brug wordt steeds lager.
- Durf jij helemaal onder de brug te gaan?



- Lig op je buik en steun op je handen.
- Doe alsof je piano speelt onder water.
- Durf je onder water naar je vingers kijken?
- Stap op je handen vooruit als een krokodil (je benen blijven ontspannen liggen).



- Sta met je tenen op de rand van het zwembad. (Neem eventueel je kind onder de armen vast)
- Geef twee handen en spring in het water.
- Spring in het water met 1 hand.
- Klem een zwemnoodle onder de armen
- Spring alleen in het water.



- Laat een stokje/ring naar de bodem zinken.
 - Verschuif het met je voet over de bodem.
 - Probeer het stokje / de ring op te rapen.
- Te moeilijk?** Laat de kleuter jouw hand vastnemen.
- Te makkelijk?** Ga steeds dieper oefenen, ga verder weg van de kant/trapje.

KIJK IK DRIJF

WATERPRET VOOR OUDER EN KIND - VEILIG EN VERTROUWD

De ILV Sportregio Pajottenland helpt kinderen stap voor stap wennen aan water, samen met hun ouders, met het project Kijk Ik Drijf!

Watergewenningsexpert Tine Sleurs stelde dit boekje mee samen op. Het staat vol leuke oefeningen om thuis en in het zwembad te proberen.

Wil je graag oefenen?

Dat kan! De oefeningen voor in het zwembad hangen omhoog in de zwembaden van Liedekerke en Ternat.

De sportregio organiseert watergewenningsinitiaties. Wil je meer weten ga dan naar: www.sportregiopajottenland.be/activiteiten en klik door naar 'Kijk, ik drijf!'.

Veel waterplezier!

Zwembad Heuvelkouter

Sportlaan 5
1770 Liedekerke
053 66 05 73



Zwembad Puls Ternat

P. Van Cauwelaertstraat 70
1740 Ternat
02 582 05 01



Deskundige ILV Sportregio - Bert Meganck - 0470542865 - info@sportregiopajottenland.be

AFFLIGEM • Sporthal • Geoffrey Desmet • 053/640040 • sport@affligem.be
BEVER • Gemeentehuis • Nancy Duymis • 054/517082 • sport@gemeentebever.be
LENNIK • Gemeentehuis • Koen De Loy-Vermeulen • 02/5310238 • sport@lennik.be
LIEDEKERKE • Vrijtijdshuis • Pieterjan Van Steendam • 053/645593 • sport@liedekerke.be
PAJOTTEGEM • Vrijtijdshuis Herne • Tim Elinckx • 054/597620 • sport@pajottegem.be
PEPINGEN • Gemeentehuis • Cynthia Baudts • 02/3831439 • sport@pepingen.be
ROOSDAAL • Gemeentehuis • Evelien Vanderschuuren • 054/891352 • sport@roosdaal.be
TERNAT • Sportcentrum Puls • Jan Moortgat • 02/5820501 • sport@ternat.be

