

Zwemmen zonder zwembad

STAP 1:

- Gewoon maken aan het water, maar hoe?

- zit in bad/douche en spetter jezelf nat
- grote bellen blazen in het water, dit kan met een rietje, hoofd BOVEN water
- beker water over hoofd, maak het hele gezicht nat
- ga onder de douche staan en maak je helemaal nat
- grote bellen blazen, hoofd ONDER water
- wedstrijdje: wie kan het langste de adem inhouden onder water?
- mama/papa legt voorwerpen op de bodem van het bad. Kind gaat ONDER water de voorwerpen halen
- op de rug drijven in het bad (probeer niets aan te raken)
- op de buik drijven in het bad, gezicht IN het water (probeer niets aan te raken)

STAP 2:

- de zwembeweging deel 1: pijl maken

- kinderen maken een pijl in het water
 - met de armen maak je een pijl
 - oren tussen de armen
 - benen zijn toe en gestrekt



STAP 3:

- de zwembeweging deel 2: benen, ZIE VOETEN

- kikker



- schaar



- potlood



STAP 4:

- de zwembeweging deel 3: armen, VINGERS TOE
 - pijl maken



- armen open doen en handpalm naar buiten draaien

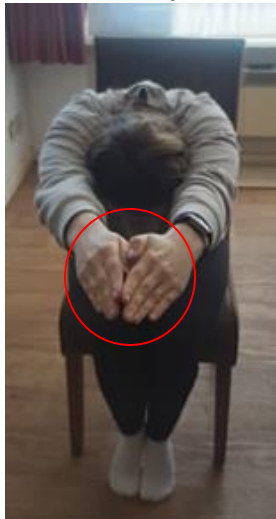


- Pijl maken



STAP 5:

- Zwembeweging deel 4: armen MET ademhaling, VINGERS TOE
 - Pijl maken (**uitademen**)



- Armen open (**inademen**) en handpalm naar buiten draaien



- Pijl maken (**uitademen, uitblazen**)

