

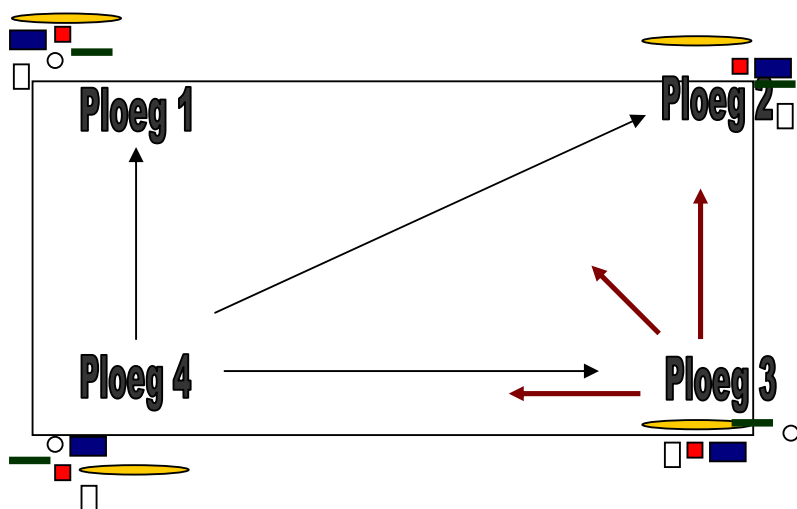
Oefeningen 'Start to swim': Bijscholing BVLO 15/11/07

Tine Sleurs

Lector Lichamelijke opvoeding – Groep T Leuven Educating School

Na het startsignaal zwemt elke deelnemer naar een ander kamp, neemt één voorwerp en zwemt daarmee terug naar het eigen kamp en vertrekt terug voor een nieuw voorwerp. Elke ploeg probeert zoveel mogelijk kwartetten te vormen. Indien een ploeg 4 dezelfde voorwerpen verzameld heeft, heeft de ploeg een punt bemachtigd dat niet meer afgenomen kan worden. Na het stopsignaal wordt er geteld hoeveel kwartetten elke ploeg heeft.

Variatie: het spel kan gespeeld worden met 2 tikkers die materiaal afnemen



Opwarming: oefeningen per 3 en per 2

Inhalen: per 3 achter elkaar zwemmen, de achterste versnelt en zwemt langs de andere deelnemers naar voor. Vooraan aansluiten. Onmiddellijk sluit de volgende zwemmer aan

Per 3 haasje Onder

De eerste zwemmer gaat op zijn buik in het water liggen met de armen en benen gestrekt, dwars op de baan. De andere zwemmer zwemt er onderdoor en gaat naast de eerste zwemmer

liggen ook op de buik met de armen voorwaarts gestrekt. Nu zwemt de andere zwemmer onderdoor. Op deze manier leggen de twee zwemmers een hele lengte af.

Per 2 schoolslag zwemmen:

De tweede zwemmer neemt de enkels van de eerste zwemmer vast. De eerste zwemmer zwemt schoolslag met de armen, de partner achteraan zwemt schoolslag met de benen. Het is belangrijk dat de achterste leerling zijn ademhaling op de ademhaling van de eerste persoon afstemt om samen in het ritme te komen.

Variant: de eerste zwemmer zwemt schoolslag met de armen, de tweede persoon zwemt crawl met de benen.

Per 2 crawl zwemmen

1 zwemmer SS- ander crawl

Bij overbrengen arm, in handen partner klappen

Per 2 crawl zwemmen: allebei afslag zwemmen, bij overhalen in elkaars handen klappen.

Per 2 crawl met plankje zwemmen: benen worden aan elkaar vastgemaakt met een rubberen band. Beenbeweging crawl uitvoeren.

Daarna proberen zonder plankje

Per 2: 1 pers ligt op de rug. De andere persoon neemt schouders vast en duwt. Zo lang mogelijk blijven drijven

Idem maar nu aan de voeten duwen.

Per 2: 1 zwemmer op rug, met gezicht naar partner. De zwemmer op de rug spant zich helemaal op. De andere pers zwemt schoolslag

Per 2: op rug liggen, voeten tegen elkaar zetten, afduwen en zo ver mogelijk op de rug blijven drijven.

Watertrappen:

- met handen een ritme van de lesgever naklappen
(hoe hoger de handen uit het water gehouden worden, hoe zwaarder de oefening)

- per 2 tegenover elkaar (aangezicht naar elkaar gericht)

Klappen tegen elkaars handen (2x) 1x in eigen handen klappen.

- Rug tegen rug: watertrappen en elkaar proberen weg te duwen
- Handen op de schouders leggen aangezicht naar elkaar: watertrappen en elkaar over een bepaalde lijn proberen te duwen
- Slang met water vullen en naar de emmer brengen terwijl de deelnemers watertrappelen. 1 deelnemer mag op de kant staan om het water op te vangen in een emmertje