



Voorbeelden van schema's voor de lagere school

De onderstaande schema's kunnen gebruikt worden voor kinderen die de basis van een bepaalde stijl al beheersen.

De kinderen kunnen zelf tussen een aantal schema's kiezen, zowel voor de opwarming als voor het uitvoeren van de techniekoefeningen. Op deze manier kunnen de kinderen op een meer zelfstandige wijze oefenen.

Opwarming 1

- **50m** crawl
- **50m** schoolslag

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs



Opwarming 2

- **25m** schoolslag
- **25m** crawl
- **25m** schoolslag
- **25m** crawl

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs



Opwarming 3

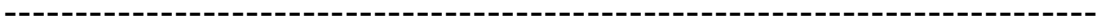
- **25m** schoolslag
- **75m** keuze

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs

Schoolslag

- **50m** met een plankje zwemmen
 - Opletten dat de voeten gehoekt zijn
 - Onder water uitblazen als de benen gestrekt zijn
 - 3sec drijven op het water als de benen gestrekt zijn
- **25m** schoolslag: zo lang mogelijk drijven in het water
- **25m** schoolslag: eerst met de armen zwemmen, dan pas met de benen zwemmen
- **25m** schoolslag: op de rug liggen en alleen met de benen schoolslag zwemmen, de armen moeten tegen jouw benen blijven
- **25m** schoolslag volledig (armen en benen)



Schoolslag

- **25m** met een plankje zwemmen
 - Opletten dat de voeten gehoekt zijn
 - Onder water uitblazen als de benen gestrekt zijn
 - 3sec drijven op het water als de benen gestrekt zijn
- **50m** schoolslag volledig
- **25m** met een plankje zwemmen (benen schoolslag)
- **25m** schoolslag: zo lang mogelijk drijven in het water
- **25m** schoolslag: eerst met de armen zwemmen, dan pas met de benen zwemmen



Schoolslag

- **50m** met een plankje zwemmen (benen schoolslag)
 - Opletten dat de voeten gehoekt zijn
 - Onder water uitblazen als de benen gestrekt zijn
 - 3sec drijven op het water als de benen gestrekt zijn
- **50m** zwemmen met blokjes in de handen
 - Opletten dat je de armen niet te ver opzij spreidt
 - Armen helemaal uitstrekken bij het drijven
- **25m** schoolslag: zo lang mogelijk drijven in het water
- **25m** schoolslag: eerst met de armen zwemmen, dan pas met de benen zwemmen

Crawl

- **25m** alleen met de linkerarm zwemmen
- **25m** alleen met de rechterarm zwemmen
- **50m** met een plankje zwemmen
 - Eerst met de ene arm zwemmen, dan pas met de andere arm
 - Hoofd draaien om te ademen, niet omhoog brengen
 - Armen voldoende lang maken vooraan
- **50m** gewoon crawl zwemmen

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs



Crawl

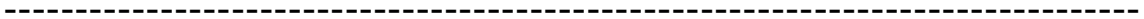
- **50m** crawl afslag (met of zonder plankje)
- **25m** met een plankje zwemmen
 - Alleen met de benen zwemmen
 - Benen goed strekken
 - Blokje tussen de benen houden
- **25m** keuze
- **50m** met een plankje zwemmen
 - Eerst met de ene arm zwemmen, dan pas met de andere arm
 - Hoofd draaien om te ademen, niet omhoog brengen
 - Armen voldoende lang maken vooraan

www.schoolzwemmen.be

Tine Sleurs

Crawl

- **25m** alleen met de linkerarm zwemmen
- **25m** alleen met de rechterarm zwemmen
- **50m** met een plankje zwemmen
 - Eerst met de ene arm zwemmen, dan pas met de andere arm
 - Hoofd draaien om te ademen, niet omhoog brengen
 - Armen voldoende lang maken vooraan
- **50m** crawl afslag zwemmen met vuisten



Rugslag

- 12,5m op de rug liggen, crawl zwemmen met de benen
 - Goed strekken
 - Blokje tussen de benen
 - Goed naar het plafond kijken
- 12,5 m op de rug zwemmen, ook met de armen zwemmen
- 8 sec proberen op je rug te blijven liggen in het water, zonder dat het hoofd onder water zakt.