

Programma "natte gymles".

Nivo 1 en 2:

Les 1: samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken drie- of viertallen van de kinderen.

- 1 kind gaat voorop zwemmen, kriskras door het bad, de andere volgen en doen precies na wat de voorste doet. Na 1 minuut wisselen van voorste, net zolang totdat iedereen voorop is geweest.
- Idem, alleen zwemmen we nu allemaal schoolslag en proberen we dicht bij elkaar te blijven zwemmen en het ritme van de voorste over te nemen.
- Idem, de voorste zwemt de hele schoolslag, iedereen heeft een flexibeam om de heupen heen, degene erachter pakt deze vast, zo maken we een slinger.
- Met flexibeams: alle kinderen houden de flexibeam vast met de handen en liggen naast elkaar, borstcrawl benen zwemmen, idem rugcrawl benen. Dit vanaf de lage kant naar de lijn en weer terug. Eerst even oefenen, en daarna een wedstrijdje tegen elkaar.

Vaardigheidscircuit: de groep wordt in drieën gedeeld, per onderdeel wordt er steeds 7 minuten geoefend, daarna na het volgende onderdeel. Er wordt gestart vanaf de hoge kant en gezwommen naar de lijn, daar eruit klimmen en opnieuw achter aan sluiten. Je moet dus 2 banen in de gaten houden.

1. duiken vanaf de kant/startblok en door het gat heen zwemmen (9m.)
2. duiken/springen vanaf de kant, bij de eerste pylon een koprol voorover oefenen, bij de tweede pylon de hoekduik oefenen. (pylonen op de lage kant zetten).

Materiaal: flexibeams, gat, 2 pylonnen.

Testen C-diploma: gatzwemmen + koprol + hoekduik.

Les 2: Survivalzwemmen, waterpolo.

Alle kinderen krijgen een blauwe bal.

- Op de rug zwemmen met de bal op je buik.
- Idem, nu de bal vastpakken in de kopgreep en zo verder zwemmen.

Zonder bal:

- Uitleg en oefenen met tweetallen het vervoeren in de kopgreep, in de breedte van het bad oefenen.

Waterpolo: als je plaats hebt in het ondiepe bad, anders in het ondiepe gedeelte van het sportbad (1.10 meter zetten).

- Iedereen heeft een bal, oefenen in de breedte van het bad, schoolslag zwemmen en met je neus de bal meenemen.
- Idem, nu met de polocrawl zwemmen.
- Wedstrijdje spelen in het ondiepe. In het sportbad 1 goal op de kant, de ander vastmaken aan de lijn.

Materiaal: ballen, waterpoloaltjes, caps.

Les 3: Zwemslagen, springen van de plank.

- 4 banen schoolslag zwemmen, met accent op uitdrijven, gelijk erachteraan 4 banen enkelvoudige rugslag zwemmen.
- Schoolslag zwemmen, 3 slagen met het hoofd boven water, 3 met het hoofd in het water.
- Idem, nu 2 slagen boven/onder.
- Idem, nu 1 slag boven/onder.

Estafette: max. 4 lln. per groep, achter de pylonnen neerzetten, breedte van het bad.

- ½ draai in het water springen, enkelvoudige rugslag naar lijn, schoolslag terug.
- Met 1 hand op de rug schoolslag naar lijn, andere hand op de rug terug.

Plankspringen:

- Rechtstandige sprong oefenen, op lage kant, hoge kant, startblok en plank.
- Idem, nu met een ½ draai erbij.
- Duiken oefenen vanaf de lage kant, hoge kant door een hoepel heen. De leerlingen verdelen in 3 groepen, 1 houdt de hoepel vast, steeds wisselen.
- Duiken vanaf het startblok door een hoepel (drie startblokken gebruiken), schoolslag doorzwemmen tot het midden, daar eruit.

Materiaal: pylonnen, 3 hoepels.

Testen C-diploma: afstandzwemmen + duiken.

Les 4: Spelvormen.

- Tweetallen maken en schoolslag zwemmen zo dicht mogelijk achter elkaar.
- Aanleren/verbeteren wrikken richting het hoofd: vingertoppen wijzen naar boven, zwaaien met de handen. Dit kun je doen van pylon naar pylon, deze ongeveer 5 meter uit elkaar zetten.
- Aanleren/oefenen hurksprong te water gaan en drijven in de helphouding (met een bal).

Spelvormen: pylonbal in het ondiepe gedeelte (1.10 m.) van het sportbad. Een aantal pylonnen op de kant zetten (stuk of 4 met ruimte ertussen)

- Iedereen een bal, polocrawl zwemmen met de bal naar de overkant (of lijn) en terug.
- Idem, nu proberen op het eind met de bal een pylon om te gooien, in stroomvorm laten vertrekken (één voor één, achter elkaar, langs de muur heen, langs de lijn terug), aantal keren achter elkaar doen.
- Wedstrijdje spelen pylonbal. Welk team heeft het eerst de pylonnen van de tegenstander omgegooid. Als je maar 1 lage kant hebt, afspreken welke pylonnen van elk team zijn, desnoods maar 2 pylonnen per team op de kant.

Materiaal: ballen, pylonnen, caps (schijfjes)

Testen C-diploma: wrikken + hurksprong + helphouding.

Les 5: samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken tweetallen van de kinderen.

- Op de rug zwemmen, waarbij je elkaar vast moet houden, met drie tweetallen tegelijk starten (3 banen) tot de lijn, daar eruit klimmen. Zelf weten hoe je elkaar vast houdt (laat maar uit proberen).
- Idem, alleen zwemmen we nu allemaal rugcrawl benen en houden elkaar bij de hand vast (makkelijk hè?) Aantal keren laten doen.
- Idem, maar nu rugcrawl armen erbij, terwijl je elkaar vast blijft houden, aantal keren doen.
- Allemaal alleen de rugcrawl zwemmen een hele baan, paar keer doen.

Vaardigheidscircuit: de groep wordt in tweeën gedeeld, per onderdeel wordt er steeds 7 minuten geoefend, daarna na het volgende onderdeel. Er wordt gestart vanaf de hoge kant en gezwommen naar de lijn, daar eruit klimmen en opnieuw achter aan sluiten.

1. duiken vanaf de kant/startblok en de borstcrawl doorzwemmen. Accent op zijwaartse ademhaling.
2. Met een gele mat in het water, 1 kind op de mat, de andere trekken deze naar de lijn, hier wisselen en een ander kind erop, enzovoort. Deze klimmen dus niet het water uit bij de lijn.

Materiaal: 3 pylonnen, 1 gele mat.

Testen C-diploma: rugcrawl + borstcrawl.

Les 6: Survivalzwemmen, waterpolo.

- Alle kinderen met kleren aan zwemmen voor het C-diploma, bij waterpolo kleding uit doen.
- Vanaf de hoge kant /startblok het water in met een koprol, op de buik naar de mat zwemmen (2 jerrycans erop zetten) en eronderdoor. Doorzwemmen tot het midden en verder zwemmen in het vierkant. Het tweede rondje ga je over de mat heen.
- Duiken vanaf het startblok, onder de mat door, verder naar de zwarte band, hier eerst onder de band naar het midden en dan eroverheen klimmen. Verder zwemmen in een vierkant, bij het trapje eruit.
- Idem, nu proberen vanaf de kant ineens onder water onder de mat door te zwemmen. (mat dichterbij leggen eventueel)

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan.

- Polocrawl oefenen naar de lijn en terug.
- Met tweetallen de bal overgooien, met 1 hand werpen, met 2 handen vangen.
- Wedstrijdje spelen. Als je maar 1 goal gebruikt, kun je zeggen dat wanneer de bal veroverd is, ze eerst met de bal de lijn aan moeten tikken en daarna pas mogen scoren. Verplicht 3x overgooien.

Materiaal: gele mat, 2 jerrycans, zwarte band, ballen, goaltjes.

Testen C-diploma: koprol vanaf de kant/startblok + onder mat doorzwemmen + met kleding zwemmen.

Les 7: Zwemslagen, springen van de plank.

- Met een ½ draai in het water springen, alleen met de benen de rugcrawl zwemmen, armen langs de oren.
- Idem, de hele rugcrawl oefenen, accent op continue beweging.
- Duiken vanaf kant/startblok, alleen met de benen borstcrawl zwemmen, 1 hand langs oor, 1 hand langs lichaam, oefenen zijwaartse ademhaling.
- Duiken vanaf kant/startblok, hele borstcrawl oefenen.

Estafette: max. 4 lln. per groep, achter de pylonnen neerzetten, breedte van het bad.

- ½ draai erin springen, rugcrawl tot de lijn, borstcrawl terug zwemmen.
- Duiken in het water, borstcrawl tot de lijn, rugcrawl terug zwemmen.

Springen van de plank:

- Herhalen rechtstandige sprong vanaf het startblok.
- Idem, met halve draai.
- Duiken oefenen vanaf het startblok en vanaf de plank, maak drie groepjes en laat ze steeds doordraaien. Groepje of startblok 6, startblok 5 en op de duikplank.
- Koprol voorover oefenen vanaf de lage kant en vanaf het startblok.

Laat de kinderen steeds doorzwemmen naar de lijn, anders staan ze steeds stil op de kant. Je kunt ze ook nog een koprol in het water laten oefenen als variatie op het zwemmen naar de lijn.

Testen C-diploma: rugcrawl + borstcrawl + duiken + koprol vanaf het startblok.

Les 8: Snorkelen.

- Duiken + door het gat zwemmen, 4 banen schoolslag, 4 banen rugslag zwemmen achter elkaar, onderbroken door koprol v.o. in het water (bij pylon) en hoekduik (bij pylon).
- Drijven buik en rug oefenen, 10 tellen buik, 20 tellen rug + stukje wrikken erachter aan.
- Watertrappen oefenen, zonder gebruik armen, zonder gebruik benen.

Snorkelen: de kinderen eerst zwemvliezen laten pakken. We gaan oefenen in de breedte van het bad.

- Op de kant voordoen en uitvoeren aandoen van de zwemvliezen, vervolgens een aantal keren op en neer zwemmen met je hoofd onder water en 1 arm langs je oor, 1 arm langs je lichaam, zijwaarts ademen.
- Idem, maar nu zwemmen we op de rug (rugcrawl benen).

In de lengte van het bad:

- Op de buik zwemmen hele borstcrawl.
- Op de rug zwemmen hele rugcrawl.
- Op de buik zwemmen alleen benen, bij de pylon koprol maken, bij de andere pylon de hoekduik en weer verder zwemmen.

Materiaal: 2 pylonnen, zwemvliezen.

Testen C-diploma: afstandzwemmen + koprol + hoekduik + drijven + wrikken + gatzwemmen.

Nivo 3 en 4.

Les 9: samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken drietallen van de kinderen.

- Kriskras door elkaar heen zwemmen, op een fluitsignaal proberen zo snel mogelijk met zijn drieën bij elkaar te komen en elkaars handen vast te pakken, terwijl je aan het watertrappen bent. Aantal keren doen.
- Met drietallen naar de lijn zwemmen en weer terug, de buitenste twee zwemmen schoolslag, de middelste ligt op de rug te drijven, bij de handen vasthouden. Aantal keren doen.
- Met drieën tegelijk afzetten van de kant, drijven op de rug 20 tellen, aantal slagen zwemmen op de buik, 10 tellen drijven op de buik tegelijk.

Vaardigheidscircuit: in het ondiepe gedeelte (1.60 meter) van het sportbad. Vanaf de muur steeds naar de lijn het circuit volgen, gewoon terugzwemmen. We hebben twee onderdelen, die elk 7 minuten geoefend worden, daarna steeds doordraaien. Groep in tweeën delen.

1. Drie hoepels achter elkaar op de bodem zetten. In het water springen en door de hoepels zwemmen onder water, eventueel tussen door boven komen. Eerste hoepel op ongeveer 9 meter zetten.
2. Met tweetallen een plankje vasthouden in de handen, naar de lijn toe brengen en weer terug.

Materiaal: drie staande hoepels, plankjes.

Testen C-diploma: drijven buik en rug.

Les 10: Survivalzwemmen, waterpolo.

- Aanleren en oefenen redden in de schoudergreep. Oefenen in de breedte van het bad met tweetallen.
- Iedereen een plankje: op de buik zwemmen (schoolslag) met het plankje in de hand heen en terug.
- Idem, maar nu staat er een pylon op het plankje. De pylon mag niet van het plankje afvallen.
- Met groepjes van 3 of 4 kinderen: 1 plankje met een pylon erop. Naar de lijn zwemmen en terug, samen moeten ze ervoor zorgen dat de pylon er niet afvalt.
- Oefenen gatzwemmen + duiken.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Iedereen een bal, in het midden van het bad op de hoge kant in het water springen, polocrawl zwemmen richting het goaltje en van ongeveer 4 meter afstand proberen de bal in de goal te werpen.
- Wedstrijd spelen waterpolo.

Materiaal: pylonnen, plankjes, ballen, waterpologoaltjes.

Testen C-diploma: gatzwemmen + duiken.

Les 11: Zwemslagen, springen van de plank.

- Op de rug de enkelvoudige rugslag zwemmen, 2 banen.
- Idem, nu de aandacht op het uitdrijven leggen, minimaal 3 langzame tellen stilliggen, 2 banen.
- Oefenen rugcrawl, hele baan.
- Oefenen borstcrawl hele baan, accent op ademhaling na 4 armslagen.

Springen van de plank:

- Wie kan er het hoogste bommetje maken?
- Iedereen een hoepel, door de hoepel heen springen vanaf de lage kant.
- Hoepel op het water leggen, erdoorheen duiken, vanaf de lage kant, hoge kant en eventueel startblok
- Aanleren rechtstandige sprong met een hele draai vanaf de hoge kant en startblok en duikplank. Groep in drieën verdelen. Eén groepje op startblok 6, startblok 5 en duikplank.
- Herhalen/oefenen duiken vanaf het startblok en de duikplank.

De kinderen steeds door laten zwemmen naar de lijn, anders staan ze te lang te wachten.

Materiaal: hoepels.

Testen C-diploma: duiken + borstcrawl + rugcrawl + enkelvoudige rugslag.

Les 12: Spelvormen.

- Korte herhaling wrikken hoofdwaarts, in de breedte van het bad.
- Drijven buik en rug oefenen, gevolgd door wrikken.
- Afstandswemmen oefenen, 4 banen buik en 4 banen rug achter elkaar.

Spelvorm: tienbal. Proberen 10x achter elkaar zonder onderbreking de bal 10x in de eigen ploeg over te gooien. Twee teams maken van de kinderen. In het ondiepe gedeelte van het sportbad (1.10 meter diep) zodat iedereen kan staan.

- Met een bal in de breedte zwemmen, op de buik heen met de bal in twee handen, op de rug terug, bal op de buik.
- Proberen de bal op de bodem te duwen met twee handen.
- Spelen van tienbal.

Materiaal: ballen, caps (schijfjes).

Testen C-diploma: drijven buik + rug + wrikken + afstandswemmen.

Les 13: Samenwerkingsvormen, aquarobics for kids.

We maken tweetallen van de kinderen.

- Kriskras door elkaar zwemmen, op het fluitsignaal zoek je elkaar op, nummer 1 gaat op de rug drijven, nummer 2 zwemt eronderdoor, daarna weer doorzwemmen. Idem andersom. Aantal keren doen.
- Met tweeën tegenover elkaar watertrappen, tijdens het watertrappen: elkaar een hand geven, andere hand, twee handen vast, high five, hand geven en al vasthoudend rondje draaien, enz.
- Twee groepen maken, 1 groep gaat het gatzwemmen oefenen, de andere groep gaat op startblok 5 de borstcrawl oefenen. Op tijd wisselen.

Aquarobics for kids. Dit wordt in het ondiepe gedeelte van het sportbad gehouden, of in het instructiebad of recreatiebad, net wat mogelijk is.

Oefeningen eerst afzonderlijk oefenen met de kinderen, daarna alles aan elkaar vast knopen zodat er een soort dansje ontstaat.

- Joggen op de plaats en 8 keer klappen in de handen, 8 x joggen zonder klappen, enz.
- 8 x zijwaarts naar rechts lopen en 8x zijwaarts terug, hierbij gaan de handen steeds omhoog de lucht in.
- Huppen op twee benen en in 8x huppen een rondje maken, 8x huppen op de plaats, en weer een rondje.
- Spreid-sluit 8x met de benen en armen (apart oefenen), 8x joggen tussen door.

Testen C-diploma: gatzwemmen + borstcrawl + watertrappen.

Les 14: Survival zwemmen, waterpolo.

We zwemmen in de breedte van het bad in het gedeelte van de beweegbare bodem. *Alle kinderen hebben kleren aan voor het C-diploma.*

- Herhalen iemand redden met behulp van de schoudergreep.
- We maken groepjes van 4 tot 6 personen. Twee houden een gele mat vast de anderen springen met een hurksprong in het water en zwemmen heen onder de mat door, terug langs over de mat heen klimmen, steeds wisselen met vasthouden.
- Koproel oefenen vanaf de hoge kant, in een vierkant doorzwemmen, 2x buik, 2x rug.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Iedereen een bal, in het diepe gedeelte watertrappen en de bal boven je hoofd overgooien van links naar rechts. Steeds even als tussenpauze drijven op de rug, met de bal op de buik.
- Oefenen polocrawl.
- Wedstrijdje waterpolo.

Materiaal: gele matten, ballen, goaltjes, caps/armbandjes.

Testen C-diploma: zwemmen met kleding.

Les 15: Zwemslagen, springen van de plank.

- 4 banen schoolslag zwemmen, bij de pylon afwisselend koprol voorover en hoekduik maken.
- Met plankjes:
 - 1 hand op de plank, 1 langs je been, borstcrawl benen zwemmen, zijwaartse ademhaling oefenen.
 - idem, nu zwemt de losse arm mee, op het juiste moment gaan ademen.
- Hele borstcrawl oefenen.
- Hele rugcrawl oefenen.

Springen van de plank:

- Aanleren/oefenen hurksprong van de lage kant.
- Aanleren/oefenen spreidsprong/spreidhoek van de lage kant.
- Beide oefenen vanaf de hoge kant en startblok.
- Koprol vanaf het startblok oefenen.
- De hurksprong en spreidsprong/spreidhoek oefenen vanaf de duikplank, eerst uit stand. Eventueel nog met een 3-pas aanloop oefenen (eerst de 3-pas aanloop uitleggen en voordoen).
- **Materiaal:** plankjes.
- **Testen C-diploma:** schoolslag – hoekduik – koprol – borstcrawl – rugcrawl.

Les 16: Snorkelen.

- Gatzwemmen oefenen, gevolgd door schoolslag en rugslag zwemmen om en om. Hele baan/vierkant.
- Borstcrawl oefenen.

Snorkelen: zwemvliezen aan doen en bril op zetten. Uitleg hoe de bril op moet.

- Kriskras door elkaar zwemmen met de zwemvliezen aan en bril op, je mag elkaar en de kant niet aanraken.
- Oefenen schredesprong te water gaan met de zwemvliezen + bril, uitleggen hoe je de bril vast moet houden, zodat hij niet af gaat.
- Schatzoeken, in het ondiepe gedeelte van sportbad (1,60 meter). De groep in twee groepjes verdelen. Op de bodem liggen een pylonnen, matjes, ringen, opduikvissen. Allemaal tegelijk zittend vanaf de lage kant in het water gaan. Welke groep heeft op het einde de meeste spullen opgedoken? Eventueel nog een keer doen.

Materiaal: snorkelspullen, pylonnen, matjes, ringen, bekertjes.

Testen C-diploma: gatzwemmen + borstcrawl.

Nivo 5 en 6

Les 17: Samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken drietallen van de kinderen.

- Per drietal hebben we een hoepel. Alle drie hebben ze de hoepel vast, twee kinderen zwemmen op de rug, 1 kind drijft op de buik (hoofd boven) en laat zich meeslepen. Wisselen totdat iedereen heeft gedreven op de buik.
- Idem, nu zwemmen de twee schoolslag en ligt de derde te drijven op de rug.
- Twee kinderen houden de hoepel vast een stukje van de kant (7 m.) en gaan watertrappen, de hoepel plat op het water vasthouden, de derde gaat onder water zwemmen (duiken vanaf de kant) en in de hoepel uitkomen, vervolgens eroverheen, en wisselen. Een aantal keren doen.

Vaardigheidscircuit: twee onderdelen in twee banen oefenen, elk onderdeel ongeveer 7 minuten oefenen en doordraaien. Vanaf de kant naar de lijn, daar eruit klimmen en achteraan sluiten.

1. Duiken vanaf het startblok door de zwarte band (degenen die niet durven, duiken ernaast) en onder water doorzwemmen naar het gat dat op 9 meter van de kant ligt. Per groep afwisselend een kind in het water de band vast laten houden.
2. Met een hoepel in het water springen (wie kan er doorheen springen?), vervolgens met de hoepel zwemmen, bij de eerste pylon door de hoepel heen een hoekduik maken, omhoog komen en hoepel weer meenemen, bij de tweede pylon proberen over de hoepel heen een koprol voorover te maken. Als dit niet met de hoepel lukt, doe je de oefeningen zonder hoepel.

Materiaal: hoepels, zwarte band, gat.

Testen C-diploma: duiken + koprol + hoekduik + gatzwemmen.

Les 18: Survivalzwemmen, waterpolo.

- Aanleren/oefenen redden met de okselgreep, met tweetallen, met een hurksprong te water gaan.
- Met tweetallen een foambuis: nummer 1 (van het tweetal) houdt beide uiteinden van de slang vast en zwemt schoolslag benen op de buik, nummer 2 ligt op de rug en houdt het midden van de slang vast, deze wordt door nummer 1 geduwd. Daarna wisselen.
- Idem, nummer 1 drijft op de buik, nummer 2 trekt op de rug nummer 1 mee.
- Zonder foambuis tegelijk drijven op de buik en de rug met de handen vast.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Met tweetallen op de kant gaan staan (hoge kant), instructeur gooit de bal in het water, het tweetal zwemt er zo snel mogelijk naar toe en probeert de bal te bemachtigen, wie heeft hem?
- Spelen van waterpolo.

Materiaal: foambuisen, ballen, goaltjes, caps/armbandjes.

Testen C-diploma: hurksprong + drijven buik + rug.

Les 19: Zwemslagen, springen van de plank.

We maken tweetallen van de kinderen, dit staat centraal in de les.

- Samen schoolslag zwemmen, naast elkaar, proberen in hetzelfde tempo te blijven zwemmen.
- Idem, maar nu de rugcrawl zwemmen.
- Idem, maar nu de borstcrawl zwemmen.
- Estafette met tweetallen: twee groepen maken van allemaal tweetallen. Per tweetal het water in, schoolslag zwemmen met de handen vast (of wetshaper ertussen die ze vast moeten houden) naar de lijn, weer terug en aantikken.
- Idem, nu per tweetal de rugcrawl doen.

Springen van de plank:

- Duiken vanaf de hoge kant en vanaf het startblok over de straal van de brandslang heen.
- Duiken vanaf de hoge kant/startblok door een hoepel heen.
- Duiken vanaf het startblok.
- Koproel maken vanaf de hoge kant/startblok, wie durft er al een soort salto te maken?

Materiaal: hoepels, brandslang, (wetshapers).

Testen C-diploma: borstcrawl + rugcrawl + duiken + koproel van het startblok.

Les 20: Spelvormen.

- Afstandzwemmen oefenen, 5 banen schoolslag, 4 banen rugslag.
- Herhalen wrikken op de rug hoofdwaarts in de breedte van het bad.
- Oefenen drijven buik en rug.
- Oefenen drijven in de helphouding met een plankje en daarna watertrappen alleen met benen en alleen met armen.

Spelvormen: tikspelletjes (eventueel in het ondiepe gedeelte van het sportbad).

- 1 of 2 tikkers maken (ligt aan de grootte van de groep), als je getikt bent ga je op de kant zitten, als de derde erbij komt, gaat de eerste weer meedoen. Hooguit de tikkers een minuut laten tikken, daarna wisselen. Je kunt ze ook een opdracht laten uitvoeren, bijvoorbeeld 5 meter wrikken.
- Slingertikkertje. Je begint met 1 tikker, iedereen die getikt wordt pakt de handen vast, zodat je een lange slinger krijgt, wie blijft als laatste over?

Materiaal: plankjes.

Testen C-diploma: wrikken + drijven buik en rug + watertrappen.

Les 21: Samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken drie- of meertallen.

- In het water springen vanaf de lage kant, hand in hand, met de benen schoolslag zwemmen tot de lijn, zelf terug zwemmen. Aantal keren doen. Breedte van het bad.
- Idem, nu op de rug allemaal de rugcrawl benen zwemmen.
- Per drie- of meertal krijgen de kinderen twee slangen. 1 kind moet bovenop de slangen gaan zitten, de anderen brengen hem/haar al zwemmend naar de lijn en weer terug. Daarna wisselen, zodat iedereen een keer heeft gezeten. Zelf uitvinden wat de makkelijkste manier is.
- Twee groepen maken, 1 groep op startblok 6 gaat de borstcrawl oefenen, andere groep gaat op startblok 5 de rugcrawl oefenen, op tijd wisselen. Lengte van het bad.

Vaardigheidscircuit: drie onderdelen in twee banen oefenen, elk onderdeel ongeveer 7 minuten oefenen en doordraaien. Vanaf de kant naar de lijn, daar eruit klimmen en achteraan sluiten.

1. Springen in het water met een hurksprong, proberen je hoofd boven water te houden, polocrawl zwemmen naar de 1^e gele mat, eroverheen klimmen, polocrawl naar de 2^e gele mat en eronderdoor zwemmen.
2. Met een flexibeam in het water springen, op de slang gaan zitten en met de armen tot de eerste mat zwemmen. Vanaf hier tot de tweede mat steeds over de slang heen springen, vanaf de tweede mat tot de lijn mag je zelf weten hoe je zwemt.

Materiaal: twee gele matten, flexibeams.

Testen C-diploma: borstcrawl + rugcrawl + onder mat doorzwemmen + hurksprong.

Les 22: Survivalzwemmen, waterpolo.

- 2 banen schoolslag, 2 banen rugslag zwemmen met kleding aan van het C-diploma.
- Met een hurksprong in het water springen, polocrawl zwemmen naar de gele mat, erover klimmen, verder zwemmen en in het ondiepe gedeelte van het bad (1,60 meter) een ring opduiken.
- Oefenen koprol vanaf de hoge muur/startblok.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Iedereen een bal, in de breedte van het bad oefenen van de polocrawl.
- Idem, nu in het midden de bal proberen met 1 hand op te pakken en naar de lijn/kant te werpen.
- Waterpolo spelen.

Materiaal: gele mat, opduikringen, 2 goaltjes, caps/armbandjes, ballen.

Testen C-diploma: afstandzwemmen met kleding, hurksprong, koprol vanaf de kant/startblok.

Les 23: zwemslagen, springen van de plank.

In de lengte van het bad zwemmen.

- 4 banen schoolslag zwemmen met het accent op het uitdrijven.
- Idem (1 baan), nu proberen de wedstrijdslag met ademhaling te zwemmen, als de handen naar achter gaan inademen, als de handen naar voren gaan hoofd onder water en uitblazen.
- Oefenen borstcrawl met duiken vanaf het startblok.
- Oefenen duiken en gatzwemmen (deze twee oefeningen kun je combineren als je twee groepen maakt op twee startblokken).

Springen van de plank:

- Aanleren met een aanloop (3-pas) van de plank te springen, eerst op de kant oefenen, gevolgd door een rechtstandige sprong.
- Duiken vanaf het startblok en duikplank oefenen, groep in drieën verdelen en steeds doordraaien.
- Salto oefenen vanaf het startblok.

Testen C-diploma: schoolslag + borstcrawl + gatzwemmen.

Les 24: Snorkelen.

- 2 banen schoolslag zwemmen met koprol en hoekduik bij de pylon, 4 banen rugslag.
- Oefenen rugcrawl 2x.

Snorkelen:

- Oefenen aandoen van de zwemvliezen in het water, als je ze aan hebt vervolgens borstcrawl zwemmen in de breedte van het bad.
- Bril erbij aandoen, bij de pylon een hoekduik maken.
- Idem, nu de kurkentrekker maken.
- Parcours afleggen met de zwemvliezen aan en bril op. Dit doen we in het ondiepe gedeelte van het bad (bodem op 1,80 meter). Op de bodem hoepels neer zetten waar ze onderdoor moeten zwemmen, en pylonnen die ze steeds aan moeten tikken.

Materiaal: snorkelpullen, staande hoepels, pylonnen.

Testen C-diploma: koprol + hoekduik + rugcrawl + afstandzwemmen.

Nivo 7 en 8.

Les 25: samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken drietallen van de kinderen.

- Op de rug zwemmen naar de lijn en terug, je mag zelf weten hoe, maar je moet elkaar vasthouden.
- Idem, nu allemaal op de rug, de middelste drijft, de andere twee zwemmen rugcrawl benen. Steeds wisselen.
- Idem, nu met z'n drieën tegelijk de hele rugcrawl zwemmen. Steeds wisselen.
- Hele rugcrawl oefenen alleen, accent op continue beweging.

Vaardigheidscircuit: vanaf de lage kant naar de lijn toe gaan en weer terug. Steeds elk onderdeel ongeveer 7 minuten oefenen en doordraaien.

1. Bij de middenlijn (breedte) ligt een band, in de band gaan liggen en je aan de lijn naar de lijn toe trekken, omdraaien en weer terug.
2. De blauwe loopmat in het water en een stukje op de lage kant. Zo hard mogelijk erover heen rennen (eventueel ook achteruit), naar de lijn zwemmen en aan de zijkant terug.

Materiaal: 1 zwarte band, blauwe loopmat.

Testen C-diploma: rugcrawl.

Les 26: Survival zwemmen, waterpolo.

- 4 slagen schoolslag zwemmen boven water, 4 slagen onder water, enzovoorts. Dit twee banen volhouden.
- In het water duiken en door het gat heen zwemmen op 9 meter.
- Aanleren/oefenen vervoeren in de polsgreep, met hurksprong te water.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Oefenen werpen en vangen met tweetallen, proberen met 1 hand te werpen en ook met 1 hand te vangen. Wie lukt dit al?
- Spelen van waterpolo.

Materiaal: klossen, touwtjes/foambuizen, goaltjes, ballen, caps/armbandjes.

Testen C-diploma: gatzwemmen + hurksprong.

Les 27: Zwemslagen, springen van de plank.

- Oefenen goede borstcrawl met accent op de ademhaling.
- Schoolslag zwemmen en proberen met een ademhaling te zwemmen. Goed uitleggen wanneer je moet gaan ademen, 4 banen proberen.
- Schoolslag zwemmen en bij de pylonnen een koprol voorover maken (twee pylonnen aan de zijkant van het bad neerzetten).
- Idem, nu een hoekduik maken.

Springen van de plank:

- Springen van de plank met een rechtstandige sprong met een aanloop.
 - Idem, met halve en hele draai.
 - Duiken vanaf de plank met een aanloop, vanaf startblok.
 - Koprol maken vanaf het startblok en de duikplank (als je dat durft).
- Probeer weer steeds in 3 groepen te werken, twee bij het startblok, 1 bij de duikplank en laten wisselen.

Materiaal: 2 pylonnen.

Testen C-diploma: borstcrawl + schoolslag + koprol + hoekduik + koprol vanaf het startblok.

Les 28: Spelvormen.

- Afstandzwemmen, 3 minuten schoolslag zwemmen, 3 minuten enkelvoudige rugslag zwemmen, accent op uitdrijven.
- Wrikken op de buik richting het hoofd oefenen.
- Drijven op de buik en rug, met daarachter aan wrikken.

Spelvorm:

- We maken twee teams van de kinderen. In het ondiepe gedeelte (1.20 meter) opduikmatjes/ringen/pylonnen in het water gooien. Iedereen gaat tegelijk in het water en probeert zoveel mogelijk spullen van de bodem te pakken. Steeds als je iets hebt opgedoken op de plaats van je team neerleggen. Je mag steeds maar 1 ding meenemen. Welk team heeft de meeste spullen verzameld?
- Estafette: tot aan de lijn zwemmen, in de breedte en weer terug. Welk team is het eerste klaar?

Materiaal: opduikmatjes, ringen, pylonnen.

Testen C-diploma: afstandzwemmen + wrikken + drijven buik + rug.

Les 29: Samenwerkingsvormen, aquarobics for kids.

We maken drietallen van de kinderen, steeds van de lage kant naar de lijn zwemmen en weer terug. Elke oefening wordt eerst geoefend, daarna wordt er een wedstrijdje van gemaakt.

- Naast elkaar hand in hand op de buik zwemmen met de schoolslag benen.
- Achter elkaar zwemmen op de rug, hierbij houden ze elkaar vast met de kopgreep.
- Zwemmen als een brancard. De voorste en achterste zwemmen schoolslag, de middelste ligt hier tussen in met de handen op de schouders van de voorste en met de voeten op de schouders van de achterste (op de buik).

Aquarobics for kids: Dit wordt in het ondiepe gedeelte van het sportbad gehouden, of in het instructiebad of recreatiebad, net wat mogelijk is.

Muziek:

Oefeningen eerst afzonderlijk oefenen met de kinderen, daarna alles aan elkaar vast knopen zodat er een soort dansje ontstaat.

- 8x naar voren lopen en 8x terug lopen, daarbij op elke tel op het water slaan.
- 8x twisten, 8x joggen tussen door.
- 8x zijwaarts naar rechts lopen, 8x terug. Armen gaan diagonaal mee omhoog.
- Joggen op het ritme van de muziek met de armen steeds omhoog gaan en naar voren afwisselend, straks dit steeds in 8 tellen doen.
- 8 x knieheffen met de benen.

Materiaal: muziekinstallatie.

Les 30: Survival zwemmen, waterpolo.

Iedereen kleding aan van het C-diploma.

- 2 banen schoolslag, 2 banen rugslag zwemmen.
- Met hurksprong in het water, polocrawl zwemmen naar het wak, hier onder door en overheen gaan.
- Oefenen helphouding met bal, vooraf gegaan door een koprol vanaf de kant, daarna watertrappen.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Ongelijkzijdig watertrappen oefenen, eventueel eerst nog op de rug zwemmen met deze ongelijke slag.
- Spelen van waterpolo.

Materiaal: ballen, twee goaltjes, caps/armbandjes.

Testen C-diploma: met kleding afstandswemmen + hurksprong + helphouding + koprol van de kant + watertrappen.

Les 31: Zwemslagen, springen van de plank.

- Schoolslag oefenen met een ademhaling erbij.
- Borstcrawl oefenen..
- Rugcrawl oefenen.

Springen van de plank.

- Hurksprong van de plank oefenen met een aanloop van 3 passen.
- Idem, spreidhoek.
- Duiken vanaf de duikplank met of zonder aanloop, ook van startblok oefenen (drie groepen maken).
- Koprol/salto oefenen vanaf het startblok.
- Salto vanaf de duikplank oefenen, wie lukt dit al?

Testen C-diploma: schoolslag + borstcrawl + rugcrawl.

Les 32: Snorkelen.

- 3 slagen schoolslag, 3 slagen rugslag achter elkaar zonder te stoppen, dus goed draaien. Idem, 2 slagen. Idem, nu na elke slag wisselen, wel steeds doordraaien en niet terugdraaien. Op het moment dat de armen voor zijn bij de schoolslag draaien.
- Gatzwemmen oefenen.

Snorkelen:

- Staand in het water de snorkel uitproberen. Wie kan er bellen blazen met de snorkel? Water scheppen in de snorkel en uitblazen (hoofd boven water houden), enz.
- Lopen in het water met een snorkel in je hand. Proberen door de snorkel te ademen en soms onder water te gaan.
- Aantrekken zwemvliesen in het water, als deze aan zijn pak je je bril en doe je deze ook in het water opzetten. Als je alles op hebt zwem je een paar keer op en neer in de breedte van het bad.
- Nu ook de snorkel op zetten en hier mee zwemmen.

Materiaal: snorkeluitrusting.

Testen C-diploma: gatzwemmen.

Nivo 9 en 10.

Les 33: Samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken tweetallen van de groep.

- Kriskras door elkaar heen zwemmen, op het fluitsignaal naar elkaar toe gaan. Nr. 1 gaat watertrappen met de handen en de benen spreiden, nr. 2 maakt een hoekduik en zwemt eronderdoor. Idem andersom. Aantal keren doen.
- Met zijn tweeën naast elkaar de borstcrawl zwemmen. Wie kunnen dit in hetzelfde tempo?
- Idem, nu probeer je elkaar met 1 hand vast te houden en zo de borstcrawl te zwemmen.
- Sleepboot maken, de voorste zwemt de schoolslag, de achterste houdt vast bij de schouder (rechte armen) en laat zich zo meeslepen.

Elk onderdeel 7 minuten oefenen en daarna doordraaien. Twee groepen maken van de leerlingen. We gaan in de breedte van het bad werken in het ondiepe gedeelte (1.40 m). Van de lage kant naar de middenlijn en weer terug.

1. Met de rubberboot, drie kinderen in de boot, de anderen duwen en trekken de boot naar de lijn en weer terug. Daarna wisselen.
2. Springen vanaf de kant met een hurksprong, doorzwemmen naar de staande hoepel, hier doorheen zwemmen, verder zwemmen en een duikring opduiken (ook weer terug leggen), naar de lijn zwemmen en weer terug zwemmen met de borstcrawl, zonder door de hoepel te gaan of iets op te duiken.

Materiaal: staande hoepels, opduikringen, rubberboot.

Les 34: Survivalzwemmen, waterpolo.

- Herhalen vervoeren in de kopgreep met tweetallen, 1 is drenkeling, de ander gaat redden.
- Idem, nu redden met de okselgreep.
- Groepjes maken van 4 of 5 kinderen. Eén kind heeft een geblindeerd brilletje op en moet in de breedte naar de lijn zwemmen en weer terug. De anderen gaan aanwijzingen geven, eventueel iemand mee laten zwemmen die zegt waar hij/zij naar toe moet.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Met tweetallen de bal overwerpen naar elkaar, proberen met 1 hand te werpen. Wie kan er ook met 1 hand vangen?
- Spelen van waterpolo.

Materiaal: geblindeerde brilletjes, ballen, goaltjes, caps.

Les 35: Zwemslagen, springen van de plank.

- 3 slagen schoolslag zwemmen, ½ draai maken, 3 slagen rugslag enz.
- Idem, nu steeds 2 slagen zwemmen.
- Idem, nu 1 slag zwemmen.
- Duiken vanaf kant/startblok, alleen met de armen de borstcrawl zwemmen, benen stil houden.
- Met een ½ draai in het water springen, alleen met de armen de rugcrawl zwemmen, benen stil houden.
- Hele borstcrawl en hele rugcrawl zwemmen.

Springen van de plank, 3 groepjes maken, twee vanaf het startblok, één vanaf de duikplank en dan steeds door draaien.

- Bommetje maken, wie komt het hoogst?
- Spreidsprong oefenen, hierbij worden de benen in de lucht gespreid.
- Idem, nu proberen een spreidhoek sprong te maken. Dus ook nog een hoek maken in de heupen.
- Duiken vanaf de startblokken door een hoepel die op het water ligt. Vanaf de duikplank proberen met en aanloopje te duiken.

Materiaal: hoepels.

Les 36: Spelvormen.

- Enkelvoudige rugslag zwemmen met tweetallen naast elkaar in het zelfde ritme.
- Idem, maar nu de schoolslag zwemmen.
- Idem, nu bij de 1^e pylon tegelijk een koprol voorover maken, en bij de 2^e pylon de hoekduik tegelijk maken.

Spelvorm: Trefbal in ondiepe gedeelte van het sportbad.

- Met tweetallen een bal, overgooien naar elkaar, werpen en vangen mag met twee handen.
- Idem, maar nu erbij gaan zwemmen naar de overkant en terug.
- Trefbal met twee teams: als je afgegooid bent (ook als de bal tegen je handen komt ben je af, als je de bal vangt niet) moet je op de kant gaan zitten. Als jou team de bal in de goal gooit (die op de kant staat), mag iedereen van dat team weer mee doen.

Materiaal: ballen, goaltje, caps/armbandjes, twee pylonnen.

Les 37: Samenwerkingsvormen, aquarobics for kids.

We maken drietallen van de kinderen, elk drietal heeft 1 flexibeam:

- Twee kinderen aan de uiteinden van de flexibeam, deze gaan schoolslag zwemmen, de derde houdt vast in het midden en doet niets, deze wordt meegetrokken. Steeds wisselen.
- Idem, allemaal op de rug.
- Idem, nu andersom, de middelste zwemt, de andere twee worden meegetrokken.
- Met zijn drieën de brancard zwemmen: hierbij zwemmen de dragers schoolslag achter elkaar, degene die vervoerd moet worden ligt op de buik met zijn handen op de schouders van de voorste drager en met de wreeven van de voeten op de schouders van de achterste drager. Steeds wisselen.

Aquarobics for kids. Dit wordt in het ondiepe gedeelte van het sportbad gehouden, of in het instructiebad of recreatiebad, net wat mogelijk is.

Muziek:

Oefeningen eerst afzonderlijk oefenen met de kinderen, daarna alles aan elkaar vast knopen zodat er een soort dansje ontstaat.

- 8x joggen op de plaats en de armen omhoog en omlaag bewegen.
- 8 x zijwaarts naar rechts lopen en 8x zijwaarts terug.
- Twisten op de plaats, 8x hoog, 8x laag (schouders onder water).
- Langlauf 8x met de benen en armen (apart oefenen), 8x joggen tussen door.

Materiaal: flexibeam, muziekinstallatie

Les 38: Survivalzwemmen, waterpolo.

Met tweetallen :

- Oefenen vervoeren in kopgreep, okselgreep en schoudergreep.
- Ongeval oplossen. Eén van het tweetal is drenkeling en krijgt de opdracht mee dat hij/zij ergens pijn heeft (hoofd, nek, arm, schouder). De redder moet met de goede greep gaan vervoeren.

Waterpolo: in ondiepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Drie- of viertallen maken van de kinderen. Lummelen, 1 kind in het midden, de anderen gaan de bal overgooien. Degene in het midden probeert de bal af te pakken. Lukt dit niet, dan na 1 minuut wisselen.
- Waterpolo spelen.

Materiaal: goaltjes, ballen, caps.

Les 39: zwemslagen, springen van de plank.

- Schoolslag zwemmen met het accent op het uitdrijven.
- Idem, nu proberen tijdens het uitdrijven het hoofd onder water te houden, de wedstrijdslag zwemmen.
- Aanleren keerpunt schoolslag, aantikken met twee handen, 1 hand loslaten, klein maken en draaien, voeten tegen de muur zetten, onder water gaan en afzetten.

Springen van de plank, 3 groepjes maken, twee vanaf het startblok, één vanaf de duikplank en dan steeds door draaien.

- Rechtstandige sprong met een hele draai oefenen.
- Koprool voorover maken vanaf de lage kant/hoge kant/startblok.
- Idem, nu vanaf de duikplank proberen.
- Wie kan er al een salto maken?

Les 40: Snorkelen.

- Basisuitrusting aandoen op de kant, zwemmen met alles erop en eraan, dit proberen een hele baan vol te houden, zonder boven te komen (wel ademen door de snorkel).
- Idem, wie kan er tussen door nog een hoekduik maken en gewoon doorzwemmen?
- Idem, wie kan er tussen door een koprool voorover maken en gewoon doorzwemmen?
- Onderwaterslalom. In het ondiepe gedeelte van het sportbad (1,30 meter) een aantal pylonnen neerzetten (max. 4 achter elkaar). Met de basisuitrusting aan hier omheen slalommen onder water, boven komen snorkel uitblazen en verder zwemmen.
- Idem, nu de tijd opnemen van de kinderen, wie kan de slalom het snelste afleggen?

Nivo 11 en 12.

Les 41: Samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

Drietallen maken van de groep, per drietal een hoepel.

- Alle drietallen liggen in het water en houden met 1 hand de hoepel vast. De zweminstructeur geeft aan welke kant ze op moeten zwemmen, steeds afwisselen voor-achter-links-rechts. De kinderen moeten de hoepel vasthouden.
- Met zijn tweeën de hoepel vasthouden in het water, de derde persoon duikt in het water en gaat onder water zwemmen (breedte van het bad). De twee met de hoepel zwemmen mee (boven water) en proberen dat de derde persoon in de hoepel naar boven komt. Steeds wisselen.
- Twee kinderen houden op de kant de hoepel vast, de derde duikt als een dolfijn door de hoepel heen in het water (breedte van het bad).

Vaardigheidscircuit: vanaf de hoge kant naar het midden gaan (ondiepe gedeelte sportbad). Steeds elk onderdeel ongeveer 7 minuten oefenen en doordraaien.

- Onderwaterparcours zwemmen: door het gat heen zwemmen, om pylonnen heen slalommen (3), door de staande hoepels zwemmen, wie kan dit in 1x?
- Gele mat in het water, 1 persoon van de groep gaat erop staan, de anderen brengen hem/haar naar de lijn, daar wisselen. Wie kan er heel de weg op blijven staan. Eventueel 2 matten gebruiken.

Materiaal: hoepels, staande hoepels, pylonnen, gat.

Les 42: Survivalzwemmen, waterpolo.

Wak in het water leggen, eventueel met twee groepen werken in het ondiepe gedeelte van het sportbad.

- Vanaf de kant een hurksprong maken in het water, polocrawl naar het wak toezwemmen, eroverheen en eronderdoor, door zwemmen naar het midden, daar eruit klimmen (of in een vierkant door laten zwemmen).
- Idem, nu na het wak ringen/matjes op laten duiken. De kinderen moeten deze laten zien en weer terug in het water leggen.
- Met een hurksprong het water in en proberen een pop op te duiken op 1.60 cm diep.

Waterpolo: zelf kiezen of je in het diepe of ondiepe gedeelte gaat spelen (ligt aan het niveau van de groep).

- Iedereen een bal: oefenen polocrawl in de breedte van het bad.
- Idem, in het midden stoppen, de bal proberen op te pakken met 1 hand en naar de midden lijn werpen.
- Idem, nu oppakken, omdraaien en terug naar de kant werpen.
- Spel spelen met pylonnen: elke partij heeft 3 pylonnen omgekeerd op de kant staan (1 partij de pylonnen op de lage kant, de andere party de pylonnen op de hoge kant). Door middel van waterpolospel proberen alle pylonnen van de tegenpartij om te gooien. Regel: minimaal 3x overspelen voordat er geworpen mag worden op de pylonnen.

Materiaal: wak, ringen/matjes, pop, caps, ballen, 6 pylonnen.

Les 43: Zwemslagen, springen van de plank.

- Enkelvoudige rugslag zwemmen, met het accent op het lang uitdrijven.
- Idem, nu gaan we de samengestelde rugslag zwemmen, dus met de armen erbij.
- In de breedte van het bad de borstcrawl oefenen met keerpunt. Vanaf de lijn borstcrawl aan komen zwemmen, bij de muur twee handen aantikken, omdraaien (kort) en weer borstcrawl terug zwemmen.
- Idem, nu schoolslag zwemmen en net voor de kant een koprol voorover proberen te maken.

Springen van de plank:

- Vanaf de lage kant met tweetallen werken, elk tweetal heeft een flexibeam:
 - 1 van de twee houdt de flexibeam vast (niet te hoog boven het water), de ander maakt een hurksprong hier over heen. Proberen weer recht in het water te belanden.
 - Idem, nu duiken we over de flexibeam heen (mag nu iets hoger boven water).
 - Idem, maar nu vanaf de hoge kant.
- In twee groepen werken, duiken vanaf het startblok en duiken vanaf de duikplank. Het accent ligt op het omhoog duiken en proberen zo recht mogelijk naar beneden te duiken, niet op het ver duiken.

Materiaal: flexibeams.

Les 44: Spelvormen.

Spelvorm: waterslagbal. In het instructiebad of in het ondiepe gedeelte (1.10 meter) van het sportbad spelen. Twee teams maken, slagpartij en veldpartij. Slagpartij: 1 persoon gooit een bal zover mogelijk het water in en gaat vervolgens naar de honken lopen/zwemmen. Aan de zijkant van het bad 4 of 5 honken maken (of op de lijn). Als de bal wordt gevangen is de speler uit (=strafpunt), als de speler te laat op het honk komt is hij/zij ook uit (=strafpunt). Veldpartij mag de bal vangen, proberen de bal zo snel mogelijk terug te gooien naar de thuisplaats (hoepel op de kant). Elk team is ongeveer 6 minuten aan slag, daarna wisselen. Alle strafpunten en punten die gemaakt worden bij elkaar tellen. De strafpunten worden van de gemaakte punten af getrokken, zo zie je aan het einde wie de winnaar is.

Je kunt dit eventueel nog uitbreiden met staande hoepels in het water waar ze onderdoor moeten zwemmen, voordat ze bij een honk komen.

Materiaal: pylonnen, hoepel, bal.

Les 45: Samenwerkingsvormen, vaardigheidscircuit.

We maken tweetallen van de groep en gaan in de breedte van het bad zwemmen.

- Op de rug zwemmen, handen vast houden, met de benen rugcrawl zwemmen.
- Idem, maar nu dolfijnen met de benen.
- Achter elkaar zwemmen, de voorste ligt op de rug en mag met de handen mee peddelen, de achterste ligt op de buik en zwemt schoolslag. De voorste heeft de voeten tegen de schouders van de achterste aan gezet.
- Twee groepen maken, de vorige onderdelen gaan we nu in een estafettevorm doen.

Vaardigheidscircuit:

In een vierkant wordt een parcours uitgezet. Beginnen bij startblok 6, in het water duiken en door het gat heen zwemmen (ligt op 6 meter), vervolgens over de gele mat heen klimmen, onder de gele mat (andere mat) door zwemmen, polocrawl naar de middenlijn, schoolslag naar de muur terug, ter hoogte van de eerste pylon (staan op de kant) een koprol v.o. maken, tweede pylon, koprol a.o. maken, derde pylon een hoekduik maken, polocrawl naar de kant terug (let op voor de kinderen die nog in het water aan het duiken zijn, deze hebben voorrang). Eerst het parcours in twee groepen oefenen een aantal minuten. Eén groep oefent de draaien en hoekduik, andere groep door het gat en de matten, daarna wisselen.

Elke groep gaat apart het parcours afleggen in zijn geheel, welke groep heeft de snelste tijd. De tweede mag het water in als degene voor hem door het gat is gezwommen.

Materiaal: 3 pylonnen, gat, 2 gele matten.

Les 46: Survivalzwemmen, waterpolo.

- We gaan in de breedte van het bad oefenen, met tweetallen. Polocrawl zwemmen naar de middenlijn en weer terug, daarna gaat de ander.
- Oefenen hoe je iemand kunt redden met een klos, klos werpen en inhalen, eventueel ook met een touwtje/foambuis.
- Drijven op een vuilniszak. Per tweetal een vuilniszak, in het waterspringen met de vuilniszak boven je hoofd zodat er goed veel lucht in komt. Op tijd met je handen de vuilniszak dichthouden en in helphouding gaan drijven.

Waterpolo: in (on)diepe gedeelte sportbad (1.10 meter), zodat iedereen kan staan. Als het kan met twee goaltjes spelen, anders met 1 goal. Als de bal onderschept wordt eerst naar de lijn en dan pas naar de goal.

- Ongelijkzijdig watertrappen oefenen, eventueel eerst nog op de rug zwemmen met deze ongelijke slag.
- Idem, nu met tweetallen een bal overgooien terwijl je aan het watertrappen bent, niet te lang achter elkaar doen, even pauze ertussen laten.
- Spelen van waterpolo.

Materiaal: klossen, vuilniszakken, goaltjes, caps, ballen.

Les 47: Zwemslagen, springen van de plank.

- Schoolslag zwemmen in een vierkant, steeds bij de pylon een koprol voorover maken (twee pylonnen neerzetten op de lage kant)
- In de breedte van het bad schoolslag zwemmen, als je net voor de muur bent een koprol voorover maken. Aantal keren achter elkaar oefenen, eventueel in twee groepen.
- Idem, nu met de borstcrawl zwemmen, wie lukt het om de benen tegen de muur te zetten en gelijk weer door te zwemmen?

Springen van de plank: 3 groepjes maken, twee vanaf het startblok, één vanaf de duikplank en dan steeds door draaien.

- Hurksprong oefenen, proberen zo hoog mogelijk te springen en op het hoogste punt te hurken (knieën richting borst) en weer op tijd uitstrekken.
- Hoekduik oefenen, dus goed omhoog op het hoogste punt proberen je tenen aan te tikken met je handen en op tijd weer recht in het water uit komen.
- Koprol oefenen van kant/startblok/duikplank. Wie durft een salto te maken?

Materiaal: 2 pylonnen.

Les 48: snorkelen.

Snorkelen: basisuitrusting aan doen op de kant.

- 2 banen borstcrawl benen zwemmen, zonder boven te komen met je hoofd.
- Idem, nu 2 banen de hele borstcrawl.
- Kriskras door elkaar heen zwemmen, zonder elkaar aan te raken, 1x tikken op het trapje = hoekduik maken, 2x = koprol voorover maken, 3x = koprol achterover maken. Steeds proberen weer gewoon door te zwemmen.
- We verdelen de groep in tweeën, 1 groep gaat proberen onder water een puzzel in elkaar te zetten. Steeds vanaf de kant 1 stukje puzzel mee nemen naar de bodem en daar in elkaar zetten. De andere groep gaat onderwater tikkertje spelen: in een afgebakend gebied snorkelen, je mag niet naar de bodem gaan tijdens het spel. Één persoon (of meerderen) is (zijn) de tikker(s), hoeveel zijn er na 45 seconden getikt?

Materiaal: zwemvliezen, snorkel, duikbril, puzzel.

