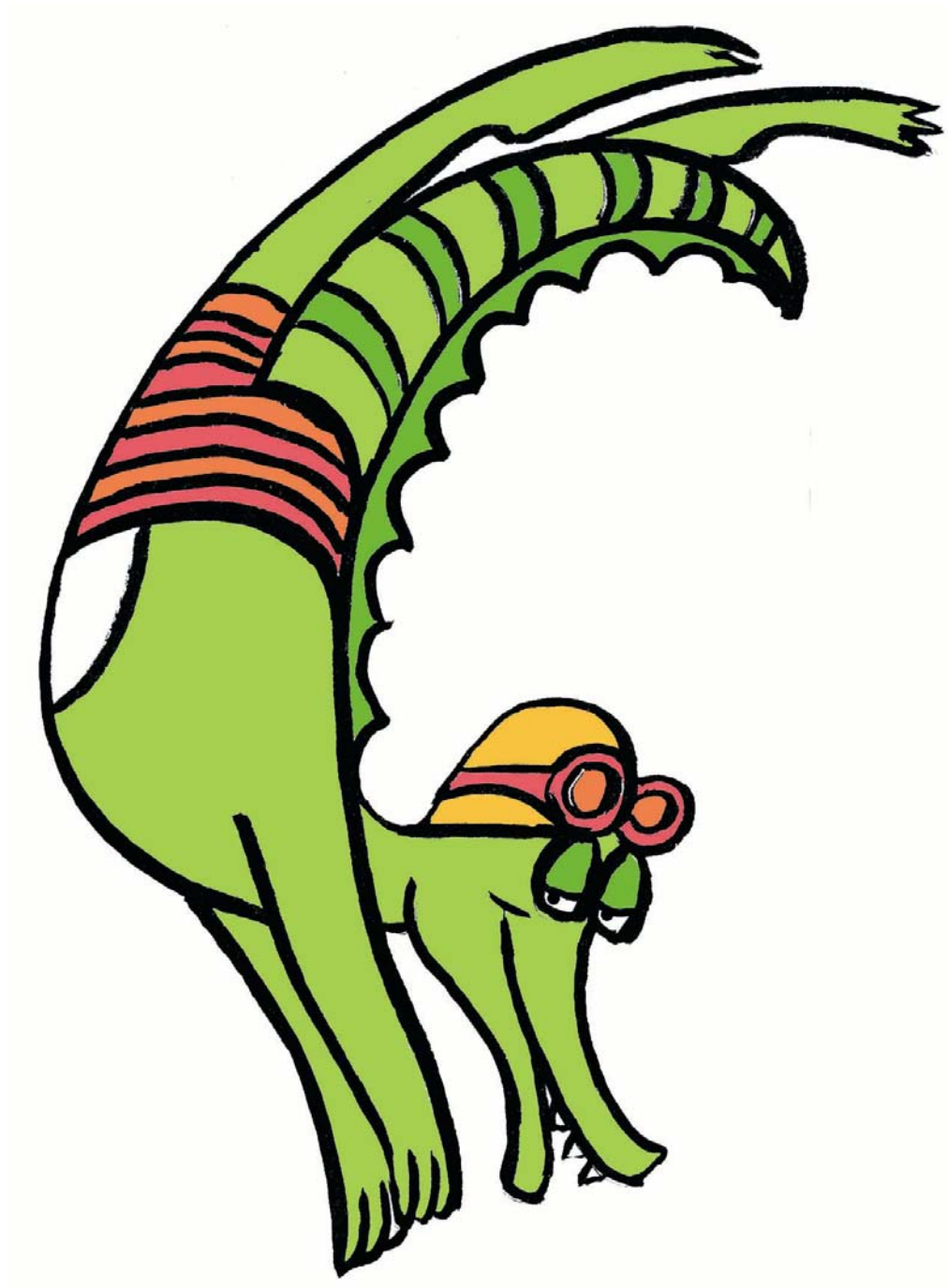


PACO'S SPELENBOEK:



***Randanimatie voor
zwemlessen en zwemfeesten***

Estafette

Paco's tijdestafette

Vorbereiding:

groepen maken van bijvoorbeeld 4 zwemmers

Uitvoering:

De verschillende groepen moeten een bepaalde afstand zwemmen (vb: 4 x 25 tot max. 4x50). De groepen bepalen op voorhand zelf een haalbare tijd. De slag mogen ze zelf kiezen. De zwemmers moeten hun groepsleden coachen zodat ze zo dicht mogelijk bij de vooropgestelde tijd eindigen.

Welke behaalt dichtst de vooropgestelde tijd?

Paco's oversteekrace

Vorbereiding:

groepen maken van bijvoorbeeld 4 zwemmers

Uitvoering

4 zwemmers zwemmen rustig achter elkaar naar de overkant. De laatste zwemmer van de groep sprint naar voor en haalt de andere zwemmers allemaal in. Zodra dat die zwemmer op kop zwemt, start de zwemmer die nu als laatste in de rij zwemt. Ook hij probeert om zo snel mogelijk naar voor te zwemmen. Blijf zo gedurende 5 minuten zwemmen.

Hoeveel keer draaien jullie zo rond?

Paco's T-shirt race

Vorbereiding:

zwemmers verdelen in groepen van bijvoorbeeld 4 of 5 zwemmers. Voor elke groep 1 T-shirt voorzien.

Uitvoering:

Bij startsignaal krijgen de eerste zwemmers van de groep een natte T-shirt, ze trekken deze aan, gaan te water en zwemmen heen en terug. Bij aankomst trekken ze de T-shirt uit en geven ze het aan de tweede zwemmer. Deze gaat pas het water in als hij/zij het T-shirt heeft aangetrokken

Welke groep kan deze proef het snelst uitvoeren?

Paco's Dobbelsteenrace

Vorbereiding:

Zwemmers verdelen in groepen. Voor elke groep 1 dobbelsteen voorzien.

Uitvoering:

Op het startsignaal gooit elke ploeg met de dobbelsteen: het aantal ogen van de dobbelsteen tonen aan hoeveel personen een lengte moeten zwemmen. Het aantal zwemmers zwemmen naar de overkant, stappen uit en keren langs de badrand. Indien iedereen terug mag er opnieuw met de dobbelsteen gegooid worden.

Welke ploeg slaagt er in om als eerste 30 lengtes te zwemmen?

Variatie:

Bij paar aantal ogen dobbelstenen mogen de meisjes zwemmen , bij onpaar aantal ogen van de dobbelsteen mogen de jongens zwemmen.

Partnerspelen

Paco 's bootrace

Vorbereiding:

Zwemmers per twee. Per duo heb je een mat/of een band nodig.

Uitvoering:

Een zwemmer kruipt in de band (of op de mat). De andere zwemmer duwt de band of mat zo snel mogelijk naar de overkant. Daarna draaien we de rollen om. Welke duo komt als eerste aan.

Variant: zonder materiaal

Een van de zwemmers speelt zelf voor een drijvend voorwerp door in ruglig (goed opspannen!) op het water te liggen. De andere partner duwt zijn partner naar de overkant.

- ➔ Je kan de oefening moeilijker maken door de drijvende partner een ander houding te laten aannemen vb. zittend / armen-benen spreiden....

Duo zwemmen met Paco

Vorbereiding:

Zwemmers per twee

Uitvoering:

De ene zwemmer houdt de andere zwemmer bij de enkels. De voorste zwemmer, zwemt met de armen. De achterste zwemmer zwemt met de benen. Aan de overkant wisselen ze van plaats.

Tips

Zorg dat de zwemmer de enkels vasthoudt met de handrug naar beneden, anders drukt hij de benen van zijn partner naar onder.

Voor beginnende zwemmers kan je drijvende middelen gebruiken zoals bvb pullboy.

Variatie:

- 1) De zwemmer die achteraan ligt mag niets met zijn benen doen.
- 2) hand in hand zwemmen door uitvoering van één armbeweging en beenbeweging (Kan ook met 3 worden uitgevoerd)

Hinkende paco

Vorbereiding:

Zwemmers per twee. Voor elk duo een paar zwemvliezen en een zwemplankje voorzien

Uitvoering:

De zwemmers hebben elk één zwemvlies (de ene zwemmer aan de linkervoet, de andere aan de rechervoet). en houden beide eenzelfde drijfplankje vast met 1 hand.

Welk duo geraakt het eerste aan de overkant? (Of zwemt het eerste 100m)

Paco's puzzelspel

Doel:

Het zwemspel is geschikt om zwemmers/-sters spelenderwijs wegwijs te maken met het zwemmen.

Vorbereiding:

De trainer maakt een 20 vragen die verband houden met zwemmen en het splash-concept. Hang de genummerde vragen verspreid op aan de overkant van het bad. Verdeel de zwemmers in groepjes van 2.

Uitvoering:

Elk koppel krijgt een startnummer opgegeven. Het nummer komt overeen met de eerst op te lossen vraagformulier. Iedereen werkt de nummering van de vraagformulieren in de juiste volgorde af (bvb beginnen bij 3, naar 4 ...eindigen 2) .

Één zwemmer zwemt naar de overkant en lost de vraag op, onthoud de letter van de juiste oplossing en zwemt terug. Bij aantikken van de badrand vertrekt de ander zwemmer naar de volgende vraag, leest de vraag, lost ze op en onthoud de respectievelijke letter en zwemt terug. De eerste zwemmer heeft ondertussen de juiste letter genoteerd en kan nu terug vertrekken... zwemt terug over... tot alle oplossingen van de vraagformulier zijn genoteerd. De letters worden op het antwoordformulier geschreven. Met alle letters van de juiste antwoorden kan een woord of zin gevormd worden = oplossing van de puzzel.

Welk koppel vindt als eerste het juiste antwoord.

Individuele vormen

Een Paco teveel

Voorbereiding:

X-aantal zwemmers (vb 5) en X-1 –materiaal (vb matten, zwemplankjes, banden).

Uitvoering:

4 matten liggen in een cirkel op het water en bij elke mat staat een zwemmer. De vijfde zwemmer staat in het midden van de cirkel. Op signaal zwemmen de zwemmers zo snel mogelijk naar de volgende mat (in wijzerszin). De zwemmer in het midden probeert ook om als eerste bij een mat te geraken. De zwemmer die geen mat heeft komt in het midden van de groep te staan.

Wie heeft het minst aantal keer in het midden gestaan?

Paco's tijdrace

Uitvoering:

Iedere zwemmer zwemt x maal 1 lengte en starten samen op hetzelfde startsein. De eerste starttijd staat vast (afhankelijk van het niveau van de groep). De lesgever vermindert bij elke herhaling de starttijd met één seconde. Welke zwemmer is er aan de overkant om weer op het fluitsignaal te starten? Elke zwemmer die niet op tijd binnen is valt af.

Variatie:

Je kan de zwemmers die afvallen een andere opdracht laten uitvoeren (bijvoorbeeld een beenoefening/buikspieren...)

Paco's punten-race met tikker

Voorbereiding:

Een volledig zwembad of een afgebakend stuk. 1 of 2 tikkers (afhankelijk van de grootte van het terrein).

Uitvoering

De groep zwemmers zwemmen individueel van hoek naar hoek en verdienen hierbij punten die ze zelf dienen op te tellen en bij te houden.

Het overzwemmen van :

1. de korte zijde telt 1 punt
2. de lange zijde telt 2 punten
3. de diagonaal telt 3 punten

Indien je wordt getikt, verlies je al je punten en begin je opnieuw te tellen.

Welke zwemmer heeft het eerst 15 punten bijeen gezwommen?

Groepsspelen

Paco's schatten zoektocht

Vorbereiding:

Zwemmers verdelen in 2 groepen. Voor elke groep hetzelfde aantal zinkende voorwerpen.

Uitvoering

Ga met je rug naar het zwembad staan en gooi de voorwerpen over je schouder in het zwembad. Als de voorwerpen in het water zijn gegooid, kunnen de zwemmers de schatten opduiken op signaal van de trainer. Er mag maar één voorwerp opgehaald worden per zwemmer.

Welke groep haalt het snelste de voorwerpen uit het water?

Krokodillen en Haaien

Vorbereiding:

2 groepen in het midden van het terrein.

Uitvoering

De twee groepen vormen twee rijen (naast elkaar) op een 2m van elkaar.

De trainer roept: "Krokodil!"

De krokodil zwemmen weg naar de zijkant van het bad, de haaien gaan er zo snel mogelijk achter de krokodil aan en probeer ze te tikken voor zij aan de kant zijn.

Welke haai kan zijn krokodil tikken?

Krokodillen en Sardientjes

Vorbereiding:

Groep in 2 splitsen (krokodillen/sardienen)

Uitvoering:

De gulzige krokodillen proberen de sardienen te vangen door aan te tikken.

De sardienen kunnen enkel getikt worden als ze met hun kop boven water zijn.

De aangetikte sardienen moeten aan de kant gaan zitten. Zodra er geen enkele sardien meer in het water zit is het spel uit. (rollen wisselen)

Water overbrengen

Vorbereiding:

Groep in 2 splitsen. Een aantal zwemplankjes en een aantal bekers en dit voor elke groep evenveel. Voor elke groep 1 emmer.

Uitvoering:

De emmers staan aan de overzijde. De zwemmers zwemmen telkens een lengte over met een plankje en op het plankje staat een volle beker. Aan de overzijde maken de zwemmers hun beker leeg in de emmer, zwemmen opnieuw over en geven hun plankje door aan de volgende zwemmer.

Welke emmer is het eerst vol?

Variatie:

Je kan ook 2/3 zwemmers van elke ploeg tegelijkertijd laten starten.

Tikspelen

Hoog is Paco's huis.

Vorbereiding:

1 tikker en een aantal drijvende materialen (banden/matten)
Zorg dat de tikker goed herkenbaar is door midden van bijvoorbeeld een badmuts.

Uitvoering:

De tikker probeert zwemmers aan te tikken. Maar als de zwemmer in een band of op een mat zit kan de tikker hem niet tikken. De tikker mag niet wachten bij de band/mat. De zwemmer mag slechts 5 seconden op een mat/band zitten.

Wie kan de tikker ontkomen?

Variatie:

Indien deze oefening moeilijk haalbaar is met één tikker , een tweede of derde tikker inschakelen.

Paco's tikbal

Vorbereiding:

1 tikker en een bal

Uitvoering:

De tikker heeft een bal waarmee hij de anderen probeert te raken. Indien iemand geraakt, wordt die de nieuwe tikker.

Wie wordt nooit tikker?

Paco's tikspel

Vorbereiding:

Ondiep bad - 1 tikker , zorg dat hij/zij goed herkenbaar is door midden van bijvoorbeeld een badmuts.

Uitvoering:

De tikker probeert zoveel mogelijk zwemmers te tikken. Als ze getikt worden moeten ze blijven stilstaan. Andere zwemmers kunnen ze bevrijden door tussen hun benen te zwemmen.

Krokodil!

Vorbereiding:

1 krokodil aanduiden, deze mag niet gekend zijn door de zwemmers

Uitvoering:

Alle zwemmers zwemmen samen rustig rond in het zwembad. Iedere zwemmer moet zich verspreiden in het zwembad en minstens één meter afstandhouden van de zwembadrand. De krokodil mag niemand aanraken totdat de train(st)er 'KROKODIL' roept. De andere zwemmers moeten zich dan zo snel mogelijk uit de voeten maken. De zwemmers zijn " veilig" als zij de zijkant van het zwembad aanraken. Degene die getikt wordt door de krokodil krijgen een strafpunt.

Wie heeft het minst aantal strafpunten?

Zwemmende 1-2-3 piano

Vorbereiding:

1 tikker aanduiden.

Zorg dat de tikker goed herkenbaar is door midden van bijvoorbeeld een badmuts.

Uitvoering:

Alle zwemmers staan op de badrand. De tikker staat in het midden van het zwembad. De tikker of train(st)er formuleert een opdracht die de zwemmers moeten uitvoeren bij het overzwemmen (vb handen boven water, op de rug zwemmen benens schoolslag...)
De zwemmer die de opdracht niet of incorrect uitvoert kan getikt worden. De getikte zwemmer assisteert de tikker in de volgende opdrachten.

Wie blijft in deze afvallingsrace het langst over?

Techniekspelen

Techniek - puntenspel

De zwemmers zwemmen 25 of 50 meter en voeren verschillende techniekoefeningen uit op basis van puntenscores. Je kan de punten van de 5 oefenreeksen samentellen/ en de verloren strafpunten aftrekken.

Vb. Oefenreeks.

1. Hou de tijd en de slagen zo laag mogelijk

De zwemmers zwemmen een lengte over. Hierbij tellen de zwemmer het aantal slagen dat men nodig heeft om over te zwemmen. Probeer dit totaal zo klein mogelijk te houden.

Variatie:

Trainer neemt eveneens de tijd op van de zwemmer en telt dit bij het aantal slagen. Probeer dit totaal eveneens zo klein mogelijk te houden.

2. Hou het aantal schoolslag beenbewegingen zo laag mogelijk

De zwemmers zwemmen een lengte over met een zwemplankje (armen voorwaarts gestrekt). Tel je beenslagen en probeer met zo min mogelijk beenslagen over te zwemmen.

3. Probeer zo ver mogelijk onder water te zwemmen

Zwem 25m en probeer zolang mogelijk onder water te zwemmen. Iedere keer dat je komt ademen krijg je 5 strafpunten.

4. Hoofd zo stil mogelijk houden tijdens rugcrawl

1 lengte rugslag benen zwemmen met op je hoofd een gevulde beker water. Als de beker valt krijg je 5 strafpunten.

5. Afstoten van de muur.

Stoot je zo hard mogelijk af van de muur (denk aan stroomlijnen). De zwemmer die het verste komt krijgt 0 punten, de zwemmer die daarna het verste kwam 1 punt... Denk eraan je mag geen arm- of beenbeweging uitvoeren!

Wie heeft de laagste totaalscore na deze oefenreeks ?

Circuit

In en rond het zwembad bevinden zich verschillende stations waarbij per twee kan worden gewerkt. De kinderen schuiven door op fluitsignaal.

Het circuit omvat verschillende oefeningen, waaronder :

- Step-ups of touwtje springen (denk aan de veiligheid i.v.m. natte vloeren in het zwembad: eventueel een mat leggen)
- Zwem weg aan een elastiek en blijf gedurende een bepaalde tijd zover mogelijk weg bij de muur
- Techniek- en/of coördinatieopdracht
- Benenoefening vb 4 x 50 benen of 2 min benen zwemmen met handen aan de zwembadrand...
- Oefeningen lichaamsscholing (splash-krant/splashweb)
- ...