

Oefeningen en tips voor de ouders :

HOOFD ONDER WATER

- op het droge, langs mond kort inademen en langzaam uitblazen langs mond-zelfde oef; maar nu langs neus uitademen
- adem tien tellen inhouden
- daarna in het water oefenen, ligbad, kom water in de douche, zwembad
- uitleggen dat wanneer men water in de neus krijgt, dit een prikkend gevoel geeft, goed langs de neus uitblazen (zoals je je neus snuit)

DRIJVEN IN BUIK EN RUGLIG

- Afduwen van de kant op de rug met de hand van de ouder onder het hoofd
- Afduwen van de kant op de rug en drijven tot ze stil liggen
=> Idem op de buik
- Armen boven het hoofd gestrekt met duimen tegen elkaar (ouder begeleidt mee)
- Met de benen bewegen om vooruit te komen (lange benen maken)

CRAWL BENEN VOETEN

- gestrekte (lange) benen en (ballet)voeten op en neer bewegen, tenen wijzen naar beneden, al zittend en rugwaarts leunend op de rand van de zetel, bed (**geen fietsbeweging of vanuit knieën peddelen**).
- zelfde oefening kan in buiklig

VORMSPANNING RUG

- voorwaarts steunend op handen en voeten, romp in een rechte lijn houden
- achterwaarts steunen op handen en voeten, romp opwaarts duwen (brug maken) afwisselend been voorwaarts strekken

SCHOOLSLAG VOETEN HOEKEN

- op de hielen stappen, voeten wat buitenwaarts gedraaid
- in buiklig hielen rustig naar zitvlak brengen, voeten hoeken, met gehoekte voeten benen snel spreiden en sluiten, benen drie tellen gestrekt houden met gestrekte voeten.

SCHOOLSLAG ARMBEWEGING

- armen gestrekt voorwaarts, handen draaien buitenwaarts (zodat men met de handpalmen water wegduwt, is voor jonge kinderen niet evident) de handen komen voor de borst onder de kin samen en maken een pijl voorwaarts.
(maak kleine cirkel en snelle beweging naar voor, zorg dat hij/zij altijd de handen kan zien)