

Als visjes in het water

Je vertrekt op reis en je wil dat de kinderen zich goed voelen in het water? Met een zomercursus in Sportcentrum Puyenbroeck spetteren ze na één week tijd als een vis in het water. Coördinator Christel Samoy vertelt hoe dat moet.

Borst natmaken

"Kinderen moeten eerst in en onder het water durven. Leer je kind om van een kleine hoogte in het water te springen. Geef het een zwembrilletje om onder water te kunnen kijken: leer ze spelenderwijs dat je zonder problemen onder water kunt. Langs de zwemstok naar de bodem van het zwembad klimmen is een leuke onderwateroefening."

Blijven drijven

"Doe eerst voor hoe je ontspannen op je rug kan drijven: oren in het water, naar het plafond kijken en billen omhoog duwen. Als je kind dit ook wil proberen, hou dan lichaamscontact door de rug of de billen te ondersteunen. Maar doe dit niet te lang, zodat je kind geleidelijk zelfstandig leert drijven."

Zwemslag

"Als je een zwemslag wil aanleren, begin dan altijd met de basishouding: op de buik liggen met gestrekte armen en benen en het hoofd in het water. Daarna komt de beenbeweging: voeten naar het zitvlak, voeten buiten- en achterwaarts duwen, benen strekken, benen sluiten."

Spetterend

"Hoe meer je samen van het water geniet, hoe meer je kind plezier zal krijgen in het zwemmen. Zet het niet onder druk om iets te doen wat het niet wil of durft: zorg ervoor dat het leuk blijft. Ravot in ondiep water en spetter er op los."

Elke dag drie kwartier

"Eén zomercursus duurt vijf dagen. Elke dag wordt drie kwartier gezwommen. Aan het einde van die week hebben de kinderen de basishoudingen onder de knie. Daarna hebben we nog extra cursussen voor wie bijvoorbeeld een brevet van 25 meter in de wacht wil slepen."

De zomercursussen zwemmen zijn voor kinderen vanaf vijf jaar, met of zonder zwemervaring.
Info: www.puyenbroeck.be
(tik 'zomercursus zwemmen' in het zoekvenster)

