

Doe met ons mee !!

Het GROTE oefen ZWEM-ABC !!!

- Spel 1, Voer alle letters uit van A t/m Z.
- Spel 2, Maak een woord en voer die letters uit bijvoorbeeld "zwembandje" of "onderwatercamera"
- Spel 3, Wat vond je het leukste ? oefen zo vaak als je wil.



Op ons YouTube kanaal vind je filmpjes met voorbeelden wat je kan proberen. Als er **blauwe** tekst staat kan je die indrukken en krijg je meteen het goede filmpje te zien.

Let op! De oefeningen zijn niet moeilijk, maar we adviseren altijd ouderlijk toezicht te blijven houden tijdens het spel/de oefeningen, of doe gezellig mee en houdt ook uw motoriek en conditie op peil.

We gaan beginnen !!!!!

A = Adem

Houdt 5 of 10 tellen je adem in, kan je ook je neus, oren voeten aanraken? Wij doen met je mee [klik hier!](#)

B = Borstcrawl

[Doe met ons mee!](#)

C = Contact

Met water, pak een emmer/bak/teiltje en vul hem met water....misschien heb je wel een bad! Maak je handen, haren, neus, mond en ogen nat.....vergeet je niet af te drogen.

D = Draaien

Ga op je buik liggen en draai naar je rug. [Meester Nils doet het voor!](#)

E = Ergens opklimmen

Het is niet moeilijk, maar wel erg leuk ! [Juf Elizabeth doet mee!](#)

F = Fantasie

Maak een mooie tekening van hoe jij vind dat een zwembad eruit moet zien....je mag er ook een knutselwerk van maken, gebruik je fantasie! Ps. Je mag hem altijd bij ons door de brievenbus gooien.

G = Gek

Hoeveel gekke bekken kan jij trekken in 1 minuut



H = Hielen

Loop op je hielen, [kijk zo!](#)

I = Inademen

Kan niet onder water maar wel uitademen(blazen) oefen dit met een bakje water.

J = Jouw

Manier, wat vind jij de leukste manier van bewegen? Maak er een filmpje van en laat het ons zien!

L = Lang

Hoe lang kan jij je maken? [zo lang?](#)

K = Kikkersprongen

Begin met je handen en voeten op de grond en maak 10 mega grote kikkersprongen. [klik hier!](#)

M = Meenemen

Wat moet je altijd allemaal meenemen als je naar zwemles gaat? Zou je helemaal zelf alles in kunnen pakken? Probeer het maar eens.

N = Namen

Omcirkel de namen van de badjuffen en meesters

Ans Dennie Marco Nils Hannah Sia Michael Els Theo Thea
Maria Pia Mark Jannie Dini Diana Mariëlle Mirella Liesbeth
Hans Elizabeth Ruth



O = Omhoog

Hou 1 been omhoog en tik je andere voet aan voor en achter. [Dat is best lastig, meester Nils doet het voor](#)



Q = Quiz

speel de quizzzzzz

Vraag 1 – Noem 3 dieren die met zee beginnen.

Vraag 2 – Aan welke kleur kleding kan je jou zwemjuf of badmeester herkennen?

Vraag 3 - Hoeveel armen heeft een octopus?

Vraag 4- Hoeveel startblokken hebben wij?

Vraag 5 – Hoeveel badmeesters zijn er?

Vraag 6 – Hoeveel badjuffen hebben we?

[Alle vragen beantwoord? kijk hier naar de antwoorden](#)

P = Proefje

Pak een bak met water, en kijk van verschillende materialen of het drijft, zinkt of misschien wel zweeft in het water

R = Rugcrawl

[Kom op we doen het samen!](#)

S = Schoolslag

Gewoon op de grond, [zwemmen op het droge](#)

T = Trappelen

Trappel trappel trap, kijk uit voor je tenen.
Hou je voeten maar goed recht, [We doen het voor, ja echt!!](#)

U = Uittrekken

Stap onder de douche met kleding aan, en probeer daarna zelf je kleding uit te trekken. Laat mama of papa de douche aan/uit zetten en ruim samen je kleding op.

V = Verplaatsen

Op je handen & voeten, 5 meter vooruit/achteruit/links en rechts.

W = Wiebelen

Ga rechtop staan en wiebel van je tenen naar je hielen. [kijk zo!](#)

X = X

Maak een X met je lijf en daarna zo klein mogelijk, dan weer een X.
Doe dit 5 keer.

Z = Zwemles

We hopen weer heel snel te beginnen met zwemles, dan zien we jullie weer! Tot die tijd lekker thuis oefenen, en vooral heel veel plezier maken.
Spetterende groetjes van alle badjuffen en meesters!

Y = YouTube

Op YouTube zijn heel veel filmpjes over zwemmen en zwemsporten. Sommige kinderen snappen niet waarom ze goed moeten leren zwemmen, misschien wil je weleens [>dit<](#) gaan doen. Of bijvoorbeeld [>Dit<](#)

Dat zou toch gaaf zijn! Daarom moet je goed leren zwemmen.



Tot snel !!