

## Verlag Pinguïns

### Dinsdag 10/01/2012 en woensdag 11/01/2011

Dinsdag was het eerste zwemlesje voor de nieuwe pinguïns. Voor ons als juffen was het een beetje kennismaken met de kindjes. Maar deze kennismaking is heel vlot verlopen.

Wij hebben de indruk dat het een leuk groepje is waar we nog heel veel aan kunnen leren. Het zijn zeer leergierige en leuke kindjes in de groep.

De eerste lesjes hebben we gewerkt op de rechte benen en de rechte voetjes (zoals een ballerina of zoals ze op de teentjes staan). Als ze deze houding juist doen moeten ze al zittend de benen op en neer bewegen. Zo leren ze al wat de correcte houding is voor de benen crawl die in de volgende groep belangrijk is. Deze oefening moeten ze ook op de buik uitvoeren. Maar heel wat kindjes moeten wel opletten om hun benen recht te houden en niet te plooiën aan de knieën want dan fietsen we in het water en dat kan niet. Om hun goed te laten aanvoelen wat die rechte benen zijn hebben we eens een trein gemaakt en als een pinguïn door het water gelopen. Dit wil zeggen met rechte benen. Nadat ze dit gedaan hadden zagen we een duidelijke verbetering van de benen.

De kinderen hebben op de bank vooruit moeten gaan op de buik en twee tellen moeten blazen in het water. In het begin hielden sommige kindjes juist hun mondje maar in het water. Maar als we duidelijk toonden dat ze hun hoofd met de ogen en al in het water horen te steken hebben alle kinderen dit toch goed gedaan! Bij de ene ging het al vlotter dan bij de andere maar iedereen heeft uiteindelijk de oefening correct uitgevoerd. Bravo voor iedereen want om de ogen erbij in het water te steken dat vraagt moed voor die kinderen!!

We hebben ook op het pijlen op de buik gewerkt. Hier is het belangrijk dat de kinderen hun armen lang maken en met de handen een pijl vormen. Ze moeten hun rechtervoet tegen de kant zetten en daarop afduwen en op deze manier voorwaarts drijven in het water. Sommige kinderen konden dit wonderwel al. Maar anderen konden het nog niet; maar na enkele keren te proberen zagen we al een vooruitgang. Maar hier is wel nog wat werk aan de winkel.

We hebben ook op het pijlen op de rug geoefend. Dit is hetzelfde principe maar dan op de rug. Hier ging het iets minder vlot daar sommige kinderen het nog moeilijk vinden om zich ontspannen op het water te leggen. Dit is normaal. Tegen het einde van de zwemreeks is deze schrik er meestal uit. Maar we moeten zeggen dat ook bij deze oefening alle kinderen super hun best deden. Er was niet 1 kindje die weigerde om deze oefening te doen. Maar ook hier is er nog flink wat werk aan de winkel. Op het einde van het pijlen op de rug waren er enkele kinderen die het al onder de knie hadden en dit voor de eerste keer!!!! Dat vinden we fantastisch!!!

Omdat de kinderen de dinsdag zo goed hun best gedaan hadden mochten ze 2 keer door de glijbaan als beloning. De meeste kindjes vonden dit heel leuk en hun oogjes glinsterden van plezier!!!!

De woensdag hebben de kinderen ook heel flink gewerkt. Maar de woensdag mogen de kindjes niet door de glijbaan omdat wij als juffen dan nog aan een volgende groep les moeten geven en anders moeten die kinderen te lang wachten en hebben die maar heel weinig zwemtijd.

Groetjes juf Anne Marie en juf Sofie

## Zeehonden gevorderden

**Woensdag 11/01/2012**

Vandaag hebben we vooral gewerkt op het pijlen. Dit wil zeggen met de armen gestrekt achter het hoofd. Maar die armen moeten ook gestrekt blijven zodat de spieren mooi opgespannen blijven en dat er mooie glijding in het water ontstaat waarbij het lichaam niet te veel gaat hangen in het water.

Deze oefening hebben we inge oefend door op de rug benen crawl te doen met de armen gestrekt op pijl. Ze moesten hierbij hun benen mooi gestrekt houden en de voeten mooi vooruitgestoken en dan tot aan de 2<sup>de</sup> trap hun benen heel snel bewegen en na de 2<sup>de</sup> trap mochten ze het rustiger aandoen met hun benen! Deze oefening werd vrij goed uitgevoerd door de meesten. Maar sommigen worden moe naar de 25m vordert en vergeten dan om hun armen gestrekt te houden. Maar als ze gestimuleerd worden doen de kinderen het toch goed verder. Voor sommigen moet er wel nog op de benen gelet worden. Niet iedereen houdt de benen even goed gestrekt. Mensen dit zijn fouten die bij de zeehonden gevorderden eigenlijk niet meer mogen gebeuren!!!

We hebben eveneens de oefening van het pijlen op de buik ge oefend en dit door schoolslag te zwemmen maar na iedere slag moeten ze o een pijl languit drijven, m.a.w. armen gestrekt op pijl en benen gesloten en lang. Sommigen moeten er wel op letten dat ze hun benen mooi sluiten. Eveneens moet erop gelet worden dat de vingers gesloten zijn bij het schoolslag zwemmen.

Tot slot hebben ze rugcrawl moeten zwemmen en met het hand in de lucht draaien en dan verder in het water steken. Hier moet erop gelet worden dat als de armbewegingen gedaan worden dat de benen rapper blijven gaan dan de armen anders gaan ze te veel met hun lichaam kronkelen. Dit is een puntje waar iedereen MOET opletten!!

Groetjes en heel goed gezwommen juf Sofie.



