

Verslag zeehonden gevorderden woensdag 18en 25/01/2012

De laatste twee woensdagen hebben we vooral op het pijlen gewerkt. Dit is belangrijk omdat ze dan mooi vlak op het water liggen. Vorige woensdag hebben we vooral op het pijlen op de buik gewerkt. Zo hebben ze een pijl moeten maken en met de benen crawl op de buik moeten doen. Het is belangrijk dat ze hun lichaam hiervoor zo lang mogelijk maken, zodat de goede spieren opgespannen worden. Sommigen hebben het moeilijk met de armen gestrekt te houden. Het is ook belangrijk om de benen op een vrij snel tempo te gaan bewegen en deze dan ook op de goede manier gestrekt te houden en de voeten mooi recht naar voor gestoken te houden. Wanneer ze hun armen erbij moesten gebruiken zag ik dat de benen te traag bewogen en dat ze daardoor beginnen te draaien en kronkelen in het water. Mensen het tempo van de benen is heel belangrijk dit gaat ervoor zorgen dat je op een rechte lijn blijft en dat je op termijn snelheid gaat halen.

We hebben ook schoolslag en uitdrijven op de pijl gedaan. Hier zie ik weer bij sommigen dezelfde fout. Het niet mooi lang maken van het lichaam waardoor het niet mooi plat op het water gaat liggen. Maar we gaan hier verder aan werken zodat het binnenkort allemaal heel vlot zal gaan.

Vorige week op het einde van de les hebben we dan geoefend op de rug pijl. Eerst op de rug in pijl met benen crawl, hierbij moesten ze erop letten dat de armen mooi gestrekt waren en het tempo van de benen snel genoeg was. Er waren er enkele die met hun lichaam schuin in het water lagen. Daarna bij het op de rug zwemmen zag ik nog veel mensen met het lichaam kronkelen en schuin in het water hangen.

Deze week hebben we verder gewerkt aan het pijlen op de rug. We zijn begonnen met armen pijl en tempo benen. Maar dit was niet echt zoals het hoorde. Ik heb iedereen eens uit het water met hun armen op pijl en volledig uitgerekt laten staan zodat ze goed voelden hoe de spieren eigenlijk gespannen moesten worden. Daarna heb ik ze dezelfde oefening laten doen en dit ging bij bijna iedereen stukken beter en het was ook mooier om naar te kijken, de meesten lagen mooi vlak op het water en het tempo van de benen was ook beter. Juist moeten er enkele kinderen opletten dat hun knieën niet boven het water oppervlak komen. Daarna hebben ze met de armen erbij moeten werken en ook op het tempo van hun benen moeten letten. Bij de meesten ging dit nu veel beter en er werd minder gekronkeld met het lichaam in het water. Ik zag ze mooi door het water glijden. Er is 1 iemand die het hiermee een beetje moeilijker heeft, maar dit komt wel in orde met de nodige inzet. Na de gewone rugcrawl moesten ze met hun hand zwaaien en insteken in het water en dit met beide armen afwisselend. Het was een merkkelijk verschil met vorige week. Bijna iedereen deed dit nu vlot zonder kronkelen of zonder het lichaam te laten hangen.

We hebben ook nog schoolslag uitdrijven gedaan om even op adem te komen. Dit doet iedereen vrij goed.

Daarna hebben we vlug nog eventjes crawl op de buik gedaan. Hier moet iedereen ook opletten dat de benen ook snel moeten bewogen worden.

Goed gezwommen

Groetjes juf Sofie