

GROEP 8: ORKA (Postinitiatie)

Wat kunnen de kinderen al:

De kinderen kunnen 25m zwemmen met een correcte arm- en beenbeweging.



Wat leren we in deze groep?

- De kinderen leren om **vlot en geautomatiseerd 100m schoolslag** te zwemmen met een **correcte coördinatie tussen de arm- en beenbeweging**.
- Ze leren de basis van de **beenbeweging rugcrawl**: vooral ligging en ademhaling.
- Ze kunnen **wrikken** in verschillende posities.
- Ze leren vlot draaien rond de **lengteas**.
- De kinderen leren **duiken** vanuit kniezit en een eenvoudig **keerpunt** schoolslag uitvoeren.

Het gevoel dat de kinderen ontwikkelen:

De zwemmers voelen zich prettig op deze , voor hen, lange afstand. Ze voelen dat de schroevende armbeweging hen opwaarts duwt en helpt bij het ademen. Op de rug voelen ze dat ze door uit te ademen via de neus er geen water binnenloopt.