

GROEP 3: VIS (KLEUTERZWEMMEN 2)

Wat kunnen de kinderen al:

De kinderen die starten in deze groep hebben absoluut **geen watervrees** meer. Ze ervaren allen dat het water hen naar boven **duwt** als ze **rustig** zijn in het water en doordat ze **uitademen via de neus** hebben ze geen 'bevangen' gevoel meer onder water.



Wat leren we in deze groep?

- De kinderen leren hier op de buik **drijven** in een uitgestrekte houding, dit noemen we de **VIS**. Deze uitstrekking hoeft geen "vormspanning" te zijn (niet overstrekken, geen verkrampde strekhouding).
- Op de rug leren ze drijven als een **ster**, de armen en benen zijn open.
- Ze leren zich afstoten van de muur in een pijl (zoals een **zwaardvis**).
- De ademhaling wordt ingebracht zonder dat ze drijven, ze mogen dus hun voeten op de grond houden terwijl ze op en af wandelen door het water. De ademhaling moet wel **cyclisch** zijn, dit wil zeggen lang onder water uitademen en kort boven water inademen.
- De kinderen kunnen zich **oriënteren** onder water, dit wil zeggen dat wanneer ze onder water zijn, ze weten waar ze zijn. Bijvoorbeeld : ze kunnen iets oprapen van de bodem of kunnen onder een hoepel doorzwemmen onder water.
- De kinderen kunnen van op de boord in het zwembad springen.

Het gevoel dat de kinderen ontwikkelen :

Ze ervaren dat **opwaartse stuwning** van het water groter is als ze zich uitstrekken, ze verwoorden dit als "het water duwt me naar boven". Ook kunnen ze veel gemakkelijker en vooral veel langer blijven **stilliggen**. Ze leren duwen met de handen en kunnen zo een voorwerp vooruit duwen met behulp van het water (= **wrikken**). Door een gecontroleerde en '**cyclische**' **ademhaling** voelen ze geen nood meer om zo snel mogelijk boven te zijn. Door in te springen maken ze de overgang van het 'milieu lucht naar het milieu water'.