



Leuke oefenvormen in het zwembad

Let bij alle oefenvormen op de veiligheid: leg goed uit wat de bedoeling is en organiseer het veilig!

Onderwerp	Hoe?	Doel
Techniek	Zwemmen met bekertje water op je hoofd	Stabiele ligging
Techniek	Bij het benen zwemmen op fluitsignaal de houding van de plank laten wisselen. Plat / schuin / als een buldozer / snijdend door het water / boven water	Benen training wat afwisselender maken. Zoomers toegestaan!
Techniek	Rugcrawl benen met handen naar plafond / voorwerp overpakken	Rompstabiliteit
Techniek	Borstcrawl benen vertikaal in het water. Bv 4 * 15 seconden hoog uit het water komen, met 15 seconden rust tussendoor	Beentechniek en conditie
Zwemritme	4 keer 200 meter (tijd opnemen). De tijd van de eerste 200 probeer je de 2 ^{de} / 3 ^{de} / 4 ^{de} keer zo goed mogelijk te benaderen. Elke seconde afwijking is een stafpunt.	Wie lukt het om 4 keer zo constant mogelijk te zwemmen?
Zwemritme	4 keer 50 meter, slagen tellen en proberen te minderen	Efficiënter zwemmen
Zwemritme	Synchroon zwemmen Variant: geef high five	Snellere "gehaaste" zwemmer zwemt met "te trage" zwemmer
Coördinatie	Combineer twee slagen. Bijvoorbeeld schoolslag armen en borstcrawl benen	Op zoek naar efficiëntie. Waar zit glijmoment / stuwvlakeffect etc?
Conditie	Na elke 50 meter uit het water en daar een fitness oefening doen.	Goede workout – extra krachtoefeningen
Conditie	Circuit, met bv 6 verschillende oefeningen (4 minuten per oefening, 1 minuut pauze / wissel)	Goede workout
Conditie	Treintje: achterste haalt in Treintje: voorste sluit achteraan	
Conditie	10 minuten zwemmen. Wanneer het fluitje gaat, dan sprinten tot de muur. Soms heb je mazzel en soms niet.	Variëren in snelheid.
Conditie	WOD (Workout of the Day) Op 50 meter een aantal oefeningen bedenken en die 10	



	minuten laten doen. Hoeveel rondjes kun je doen?	
Focus houden	Zwem op hoog tempo en tel ondertussen in je hoofd vanaf 200 met stapjes van 3 terug. Stop als je klaar met tellen bent. Tel kwijt? Begin opnieuw...	Hard zwemmen en tegelijk iets anders doen
Triathlon / Open water	Boeien in het water voor een parkoers	Boei ronden en geduw en getrek nabootsen. Bv eerst in 2-tal, dan 4-tal, dan 8-tal, dan hele groep
Triathlon / open water	Met ogen dicht rechtuit zwemmen (buddy ernaast voor de veiligheid)	Zwem je uit jezelf recht?
Triathlon	Baantje zwemmen – stukje lopen (buitenbad werkt het beste...)	Afwisseling zwemmen en lopen Conditie
Triathlon / Open Water	Estafette maar starten vanuit het midden	De start oefenen (niet afzetten dus, maar vanuit liggende positie beginnen)
Triathlon / open water	Zwem in duo, 1 persoon hangt aan 1 been van de duo partner. Halverwege de baan naar achteren trekken en dan samen sprinten om de winst	Conditie Fun Niet bang zijn voor fysiek contact
Triathlon / open water	Een afstand zwemmen zonder de kant aan te raken	Snel draaien Telkens weer opnieuw in je slagritme komen
Triathlon / open water	Massastartjes met sprint	
Fun	Grote mat in het midden en team beenpower competitie (kan ook 1 op 1 met plankje ertussen)	Beenpower & fun
Fun	Waterpolo	Samenwerking Niet bang zijn voor fysiek contact
Fun	Tweetallen zwemmen: 1 zwemmer armslag, andere zwemmer beenslag (de tweede zwemmer als ballast gebruiken kan ook)	Conditie
Fun	2 dobbelstenen – 12 opdrachten. Punten per opdracht te verdienen – zoveel mogelijk punten verzamelen in 20 minuten	Samenwerking en conditie
Fun	Ipv dobbelstenen kun je ook kaart laten trekken – elke kaart heeft een andere opdracht + puntentelling	Samenwerken als je het als team doet
Fun	Allerlei vormen van estafette	Met materialen / verschillende slagen



Fun	In tweetallen, 1 krijgt kaartje te zien met uitbeeld opdracht. Sprint 25 meter. Beeld het uit onder water. Sprint terug en zwemmer 2 zegt het antwoord. Tijd opnemen	Fun en sprinten
Fun	Idem, alleen moet je nu onder water een liedje zingen en dat moet de ander herkennen	Fun en sprinten
Fun	Met een groepje achter elkaar zwemmen. De voorste bepaald de oefeningen en route. Na elke 45 seconden wisselen	Zwemmen en oriënteren op omgeving
Fun	Sprinten door het spannend te maken. Je kunt de langzamere zwemmers sneller maken door hen met zwemvliezen te laten zwemmen. Of de snellere zwemmers langzamer door hen xx seconden later te laten starten	Meer competitiegevoel, want het wordt spannender
Fun	Vier op een rij spel aan de overkant zetten. Twee teams maken. Per team mag telkens 1 zwemmer naar de overkant sprinten en muntje gooien.	Sprinten en fun
Fun	Afvalrace in de breedte van het zwembad (zorg dat de afvallers ook iets te doen hebben als ze zijn afgevallen)	Sprinten en fun
Fun	Piepjestest in de breedte van het zwembad. Fluit na elke 30-29-28-27-etc etc seconde. (zorg dat de afvallers ook iets te doen hebben als ze zijn afgevallen) Tip: schrijf de fluittijden vooraf op, dat scheelt rekenen op het moment zelf	Sprinten en fun