

Belangrijke data

Op **4 en 5 februari** a.s. zwemmen alle kinderen met kleding aan.

Op **11 en 12 februari** a.s. is er gewoon zwemles, op zondag is er een aangepast rooster en kan er niet gewisseld worden dat weekeinde.

Op **18 en 19 februari** a.s. is er geen zwemles i.v.m. de voorjaarsvakantie.

Op **25 en 26 februari** a.s. is er weer zwemles volgens normaal rooster.

Op Zondag 5 maart a.s. is de eerste cursus voor zeemeermin. Helaas is deze al vol!



Op **Zondag 19 maart** a.s. zullen we weer gaan afzwemmen.

Bubbels zwemschool is actief op Facebook en twitter. Like Bubbels zwemschool en blijf daarmee doorlopend op de hoogte van alle nieuwtjes en acties.



Kledinggeisen, lees goed!

De kinderen in het eerste bad, dragen alleen een t-shirt

A-diploma: zwemkleding, sokken, hemd, korte broek, t-shirt met korte mouwen en waterschoenen.

B-diploma: zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen en **sportschoenen**.

C-diploma: zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen, **sportschoenen** en een regenjas.

Wachtlijst

Helaas wordt de wachtlijst weer erg lang. Voor de zondagmorgen, en dan voornamelijk de eerste twee groepen, kan ik geen kinderen meer inschrijven. Op de zaterdag zal er weer sneller plaats komen.

Zwemvaardigheid

Bobby-Jo, Bryan en Hayden hebben afgelopen zondag de eerste sticker op hun zwemvaardigheidsdiploma verdiend. Goed gedaan hoor!

Juf Miranda

De dokter is tevreden over het herstel van juf Miranda, zijzelf vindt het al te lang duren. Deze week zal zij horen of zij langzaam haar been weer mag belasten. Ondertussen oefent zij elke zaterdag bij ons in het warme bad.

Reminder

Alle kinderen die oefenen voor het A-diploma, moeten zwemmen met waterschoenen aan. Surfschoenen zijn niet toegestaan.

Alleen deze schoenen voldoen aan de minimale eisen:



Eventueel bij mij te koop voor € 6,00 per paar. Graag per email een verzoek voor de maat.

Oefenen

Regelmatig krijg ik de vraag wat de ouders zelf kunnen oefenen met de kinderen. Het aanleren van de slagen is iets lastigs. Voor ons is aanleren makkelijker dan iets afleren.

Oefening 1: Te water gaan.

Laat u kind in het water springen vanaf de rand. Zorg dat de tenen altijd over de rand staan. U kunt onderstaande stappen hanteren:

Springen met twee handen vast waarbij het kind met het hoofd boven water blijft

Springen met 1 hand vast waarbij het kind gedeeltelijk onder water gaat

Springen zonder vast te houden waarbij het kind volledig onder water gaat.

Het mag logisch zijn dat er ook tussenstappen mogelijk zijn.

Oefening 2: Drijven

Met drijfmiddelen uw kind op de rug en buik laten drijven. Op de rug moet de buik omhoog zijn en de oren in het water. Op de buik moet het hoofd in het water. Tel altijd mee want dat is de stimulans voor uw kind om het nog langer vol te houden.

Oefening 3: Voortbewegen

Geef uw kind een drijfmiddel waarmee het boven water blijft. Laat uw kind trappel bewegingen maken op de rug en buik. Denk erom dat de benen recht blijven en de voeten altijd onder water.

Oefening 4: Onder water

Muntjes, ringen of andere materialen die leuk zijn voor het kind en die kunnen zinken dienen als richtpunt voor het kind om onder water te gaan. Begin ondiep en laat iets van de bodem pakken en bouw dit op naar steeds iets dieper. Belangrijk hierbij voor het kind om te weten is dat de mond onder water dicht moet zijn en de ogen open. Uitblazen onder water mag wel. Zonder materiaal kan dit ook en dan kan geteld worden hoelang het hoofd onder water kan of hoe ver onder water gezwommen wordt.

Veel succes,

Het team van Bubbels zwemschool