HET EERSTE WATER AVONTUUR

Spetterend van start richting waterpret!



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Vlaamse Zwemfederatie vzw.

Powered by zwemfed SPORT. VLAANDEREN FRED BREVET Het echte zwembrevet Netwerk Lokaal Sportbeleid

1

Sproeikampioen

Sproei de tenen, voeten, knieën en benen nat.
Daarna de buik, de rug, de handen, de schouders, de achterkant van het hoofd, de bovenkant van het hoofd en het gezicht.



AANDACHTSPUNT:
Moedig je kind aan om onder de waterstraal te blijven.
Bij water in de ogen:
knipperen in plaats van wegwrijven met handen.

zwemfed

HET EERSTE WATER AVONTUUR

VARIANT:

Gebruik een zachte straal voor beginners.
Daag je kind uit om langer onder de straal te staan,
bijvoorbeeld door samen te tellen.





zwemfed

HET EERSTE WATER AVONTUUR

9

Duikexpert

Moedig je kind aan om een zinkend voorwerp op te duiken, eerst met de voeten, daarna met de handen.
Laat het rechtstaan of zitten in het bad en wissel af met verschillende dieptes in het zwembad, zoals de verschillende hoogtes van de trapjes en de bodem.



AANDACHTSPUNT:
Zorg dat je kind de ogen openhoudt.
Zie erop toe dat je kind belletjes blaast.

zwemfed

HET EERSTE WATER AVONTUUR

VARIANT:

Als je kind bang is, doe dan mee. Gebruik meerdere voorwerpen en daag je kind uit: Verzamel (om het snelst) drie schatten. Ga eerst onder een obstakel door voordat het voorwerp wordt opgedoken.





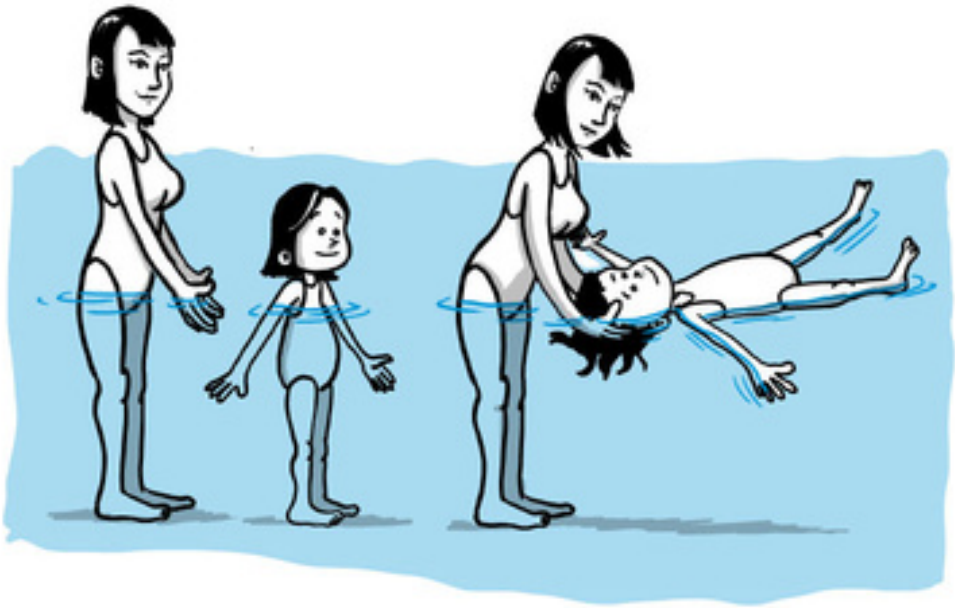
zwemfed

HET EERSTE WATER AVONTUUR

20

Sterrenkijker

Laat je kind op de rug liggen in het water.
De armen en benen zijn gespreid als een ster.
Tel tot 5 of 10 terwijl je kind in deze positie blijft liggen.
Laat je kind de rand van het zwembad vasthouden en leer het zelfstandig rechtstaan door de knieën in te trekken en de neus naar de knieën te brengen.

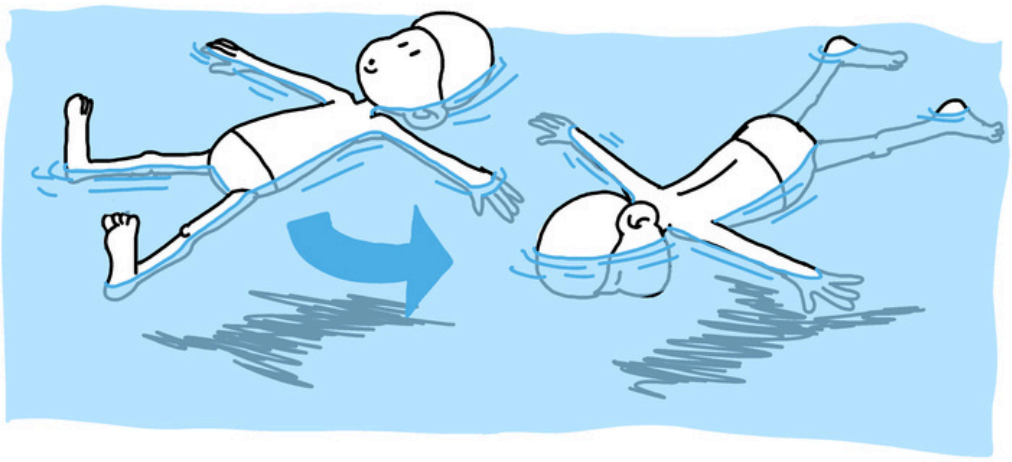


AANDACHTSPUNT:

Zorg dat de oren van je kind in het water liggen, met de voeten onder water en armen en benen gespreid. Is dit moeilijk? Ondersteun je kind dan aan het hoofd en de onderrug.

VARIANT:

Voer de oefening uit op de rug en probeer het ook eens op de buik. Let op: hoofd onder water houden en bellen blazen.





Alle oefeningen gedaan?



Goed zo!

Jullie hebben samen hard geoefend, wat een toppers!

Nu zijn jij en je kleine zwemkampioen helemaal klaar voor de volgende stap in het zwemavontuur.

Tijd om het allereerste Fred Brevetje “Eendje” te behalen in een zwembad in je buurt!
Of toch liever bij een zwemschool of -club in de buurt?

Scan de QR-code en ontdek waar jullie kunnen starten!

Op naar nog meer waterpret met Fred!

Eendje

Projectleider: Morganne Lambrechts
Oefenstof: Leren zwemmen: Praktische leidraad - editie 2018 - De Vlaamse Zwemfederatie vzw
Inhoudelijke auteurs: Gretl Vandamme, Koen Van Bruyssel en David De Wandel
Illustraties: Bruno Claeys
Grafisch Design: Sarah Sturtewagen
Publicatiedatum: 01/10/2025
V.U.: Pieterjan Vangerven - Vlaamse Zwemfederatie vzw - Desguinlei 6, 2018 Antwerpen - juni 2025

zwemfed

HET EERSTE WATER AVONTUUR