

# ZWEMSPORT

## waterpolo

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Diepte zwembad:  | 100 cm                   |
| Duur:            | 15 minuten               |
| Materiaal:       | Mini waterpologoals, bal |
| Aantal kinderen: | Minimaal 6, geen maximum |



### Speel 5 tegen 5 zonder keeper

Zorg ervoor dat de bal eerst 3 keer is overgegooid voordat er op het doel geschoten mag worden!

Met meer dan 16 spelers? Maak dan een tweede veld, zodat je met vier teams kunt spelen!

!

# ZWEMSPORT

## wedstrijdzwemmen

Diepte zwembad:

Minimaal 180 cm

Duur:

15 minuten

Materiaal:

Drijfplankjes/dikke mat

Aantal kinderen:

Minimaal 2, geen maximum



### Plankje drukken

Begin met een-op-een spellen. Zorg dat het midden duidelijk zichtbaar is, bijvoorbeeld door de zwarte streep van de baan te gebruiken. Zwem zo hard mogelijk met alleen je benen en probeer je tegenstander over de lijn te duwen.

Sluit af door het spel met iedereen te spelen, waarbij je de dikke mat gebruikt om plankje te drukken.

# ZWEMSPORT

## reddend zwemmen

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Diepte zwembad:  | Minimaal 140 cm         |
| Duur:            | 15 minuten              |
| Materiaal:       | Matten, (evt. t-shirts) |
| Aantal kinderen: | Minimaal 6, maximaal 20 |



**Kom snel naar de overkant!**

Haal je maatje, die aan de overkant ligt te watertrappen, op door snel met de mat naar de overkant te zwemmen.

Wie heeft als eerste alle zwemmers van zijn groep op de mat?

Is dit te makkelijk? Laat de zwemmers dan een T-shirt aantrekken voor extra weerstand!

# ZWEMSPORT

## schoonspringen

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| Diepte zwembad:  | Minimaal 140 cm                    |
| Duur:            | 15 minuten                         |
| Materiaal:       | Startblokken,<br>startlijn + palen |
| Aantal kinderen: | Onbeperkt                          |



**Spring jij hoog?!**

Begin met een korte uitleg over de streksprong.

- Spring eerst met je armen laag.
- Spring daarna met je armen hoog.
- Klap je handen op het hoogste punt.
- Probeer het touw aan te raken.

Wie lukt het om het touw te blijven raken, ook al wordt het steeds een beetje hoger?

# WEDSTRIJDZWEMMEN

## fun estafette

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Diepte zwembad:  | Minimaal 140 cm          |
| Duur:            | 15 minuten               |
| Materiaal:       | Slurven                  |
| Aantal kinderen: | Minimaal 8, geen maximum |

### Slingerslang

Elke groep krijgt een slurf. Het is de bedoeling dat uiteindelijk de hele groep de slang vast heeft.

Nummer 1 begint met zwemmen en haalt de volgende zwemmer aan de overkant op.

Samen zwemmen ze terug om nummer 3 op te halen, en dit gaat door totdat de groep compleet is en ze met zijn allen de laatste baan zwemmen.

Wie is als eerste compleet?

# WEDSTRIJDZWEMMEN

## onderwaterfase

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Diepte zwembad:  | Minimaal 140 cm       |
| Duur:            | 15 minuten            |
| Materiaal:       | Startblokken, pionnen |
| Aantal zwemmers: | Onbeperkt             |

### Wie duikt het verst?

Maak een mooie startduik in het water! Zorg er daarna voor dat je helemaal in een goede stroomlijn ligt. Hoe ver kun jij komen zonder je armen of benen te gebruiken?

Lukt het nog niet om een startduik te maken? Je mag ook gewoon zo hard mogelijk van de kant afzetten!

# WEDSTRIJDZWEMMEN

## de wedstrijd

|                  |                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Diepte zwembad:  | Minimaal 140 cm                                                            |
| Duur:            | 60 minuten                                                                 |
| Materiaal:       | Startblokken, juryleden, kaartjeslopers, vrijwilligers bij de startblokken |
| Aantal zwemmers: | Onbeperkt                                                                  |

### Wie zwemt het hardst?

- Zwem 2 keer 1 baan, 1 baan op de rug, 1 baan op de buik.
- Programma is leidend.
- Help zwemmers met startprocedure.

**Tip:** zwemmen de wedstrijdzwemmers te hard? Geef ze een extra uitdaging door ze bijvoorbeeld met een kledingstuk te laten zwemmen.

# WATERPOLO

## het toernooi

|                  |                                                |
|------------------|------------------------------------------------|
| Diepte zwembad:  | Afhankelijk van niveau                         |
| Duur:            | 120 minuten                                    |
| Materiaal:       | Bal, waterpolo goaltjes, caps, scheidsrechters |
| Aantal zwemmers: | Minimaal 10, maximaal onbeperkt                |

### Punten scoren!

Verdeel het zwembad in drie gelijke delen, zodat je op drie verschillende velden kunt spelen. Vorm teams van minimaal vijf personen, zodat je vijf tegen vijf kunt spelen. Door scheidsrechters in het water te plaatsen, behoud je goed het overzicht.

Maak een toernooischema met behulp van Tournify.

Wil je iets anders dan normaal? Gebruik pionnen in plaats van doelen.

Wie gooit als eerste de pionnen om?