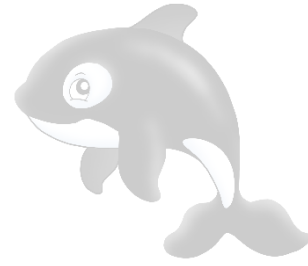


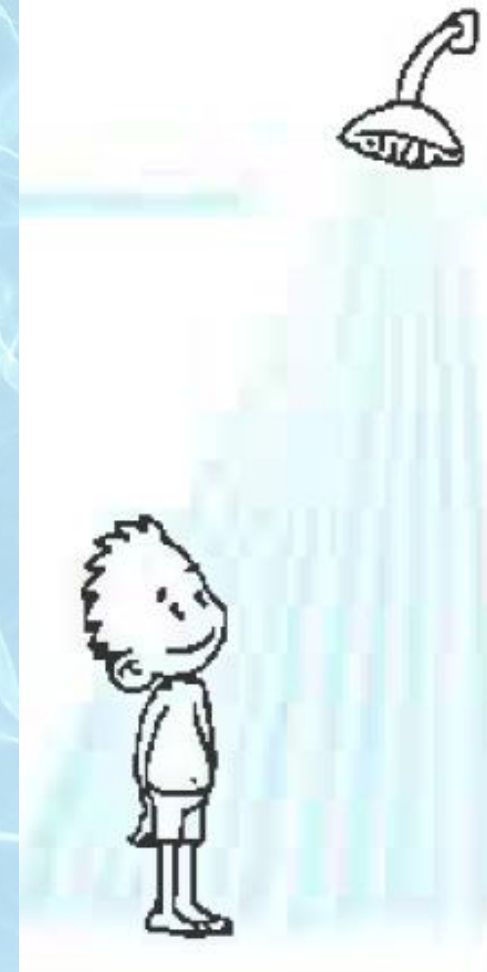
Oefeningen van de week 1

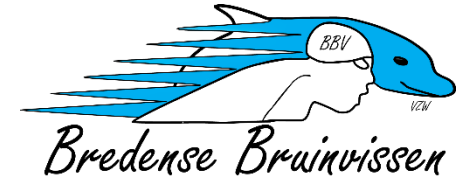
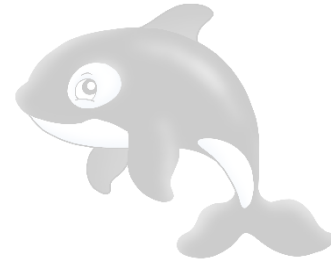


- Douchelied:

Al mijn teentjes worden nat, ook mijn vingers, zo gaat dat. Water hier, water daar, boven, onder en 't is klaar!

Tip: Knipperen met de ogen, niet wrijven. Laat maar stromen!

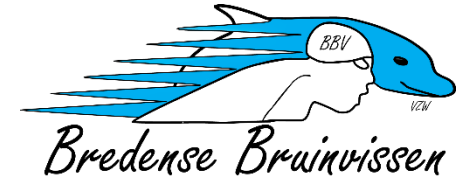
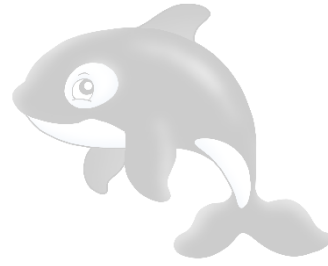




- Bellen blazen

Maak zoveel bellen als je kan, zo heb je thuis je eigen bubbelbad!



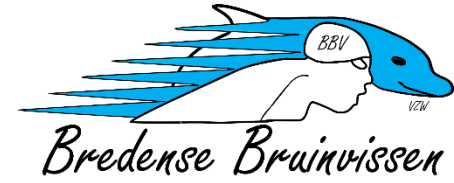
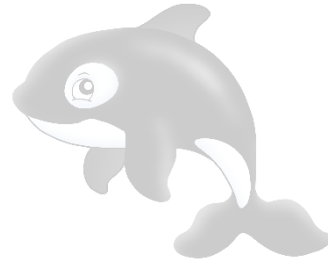


- Aquatisch ademen

Inademen uit het water,
uitademen in het water

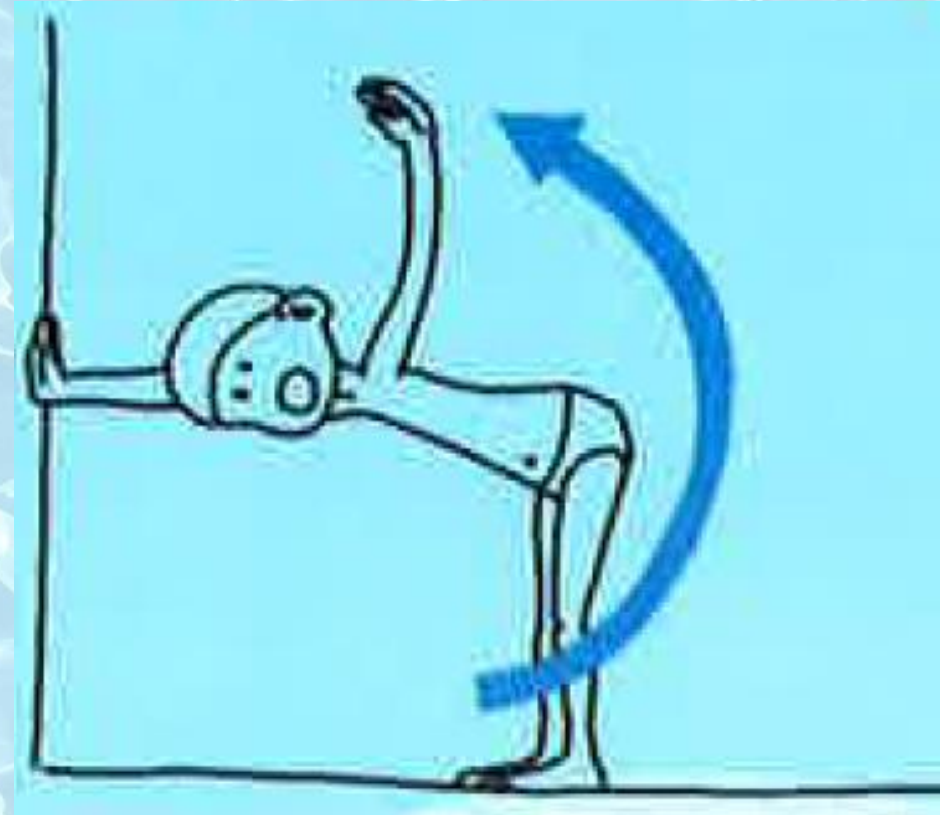
Tip: probeer telkens wat
langer uit te blazen!

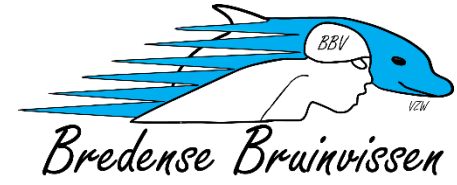
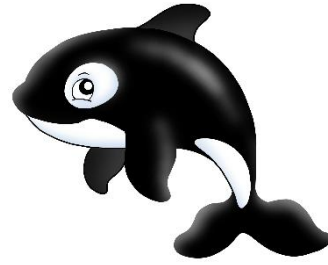




- Armen crawl

Sta voorovergebogen met 1 hand tegen te muur. Let op ademhalen zijwaarts door enkel het hoofd te bewegen



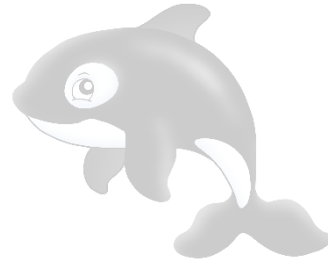


- **Koprol**

Tip: Kin op de borst

Maak een klein
bolletje





- Armen vlinderslag

Maak al stappend de armbeweging van vlinderslag. Zorg dat je buik altijd naar de grond gericht is.

Let op: gestrekte armen!

