

2^e sluiting zwembad in verband met corona-maatregelen

Beste ouders,

Helaas moeten we weer mededelen dat het zwembad is gesloten vanwege de corona-maatregelen dit keer met ingang van woensdag 4 november 22:00 uur. De sluiting is voor ten minste 2 weken.

Dit betekent dat alle zwemlessen worden stopgezet. Op vrijdag 6 november 2020 en ten minste de 2 weken daarna is er dus geen zwemles. We vinden dit heel jammer, zeker omdat dit weer vlak voor het diplomazwemmen gebeurt.

Voor de kinderen in de badjes A, B en C geldt dat we, zo gauw het zwembad weer open gaat, die eerste les beginnen met proefzwemmen. Zorg daarom dat uw kind dan aanwezig is, met de juiste kleding! We hopen nog dit jaar het diplomazwemmen te kunnen afronden.

Als er weer gestart mag worden met de zwemlessen, sturen we u weer een e-mail. Houd intussen ook de website www.d-elft.nl in de gaten! Beter nog, abonneer u op de nieuwsbrief van d'ELFT en blijf automatisch op de hoogte!

Heeft u vragen over:

- het diplomazwemmen, mail met diplomazwemmen@d-elft.nl.
- de zwemlessen, mail met zwemlesdinsdag@d-elft.nl of zwemlesvrijdag@d-elft.nl.
- andere zaken dan hiervoor genoemd, mail met elementair@d-elft.nl.

Bellen naar zwembad Kerkpolder is niet mogelijk. Zij kunnen geen informatie geven over d'ELFT.

We hopen dat de sluiting inderdaad slechts 2 weken duurt en dat we uw kind(eren) snel weer in het zwembad kunnen begroeten.

Met sportieve groet,

Suzanne Eekhout

Voorzitter commissie Zwemles d'ELFT

Voor oefeningen en spelletjes tijdens de sluiting van het zwembad

Basiselement	Badje 1/2	Badje 3/4	A/B/C
Te water gaan	Met de gezichten onder de douche (onverwacht water in de ogen krijgen). Heb je een bad, spetter elkaar maar nat.	Met de gezichten onder de douche (onverwacht water in de ogen). Heb je een bad, spetter elkaar maar nat.	Met het gezicht onder de douche. A: Kan jij helemaal recht omhoog springen. B: Kan jij je helemaal klein maken en dan achterover op bed laten vallen. Voor C oefenen met het maken van koprollen
Onder water	Met een bak water oefenen met bellen blazen. Beetje water in de mond en er weer uit. Oren wassen, onderwater in een spiegeltje kijken	Snoepjes/iets wat tegen water kan onderwater happen.	Snoepjes/iets wat tegen water kan onderwater happen. Oefen met het ademhalen van de borstcrawl. Drie tellen blazen in een bakje water opzij 1 tel een hapje lucht. Maak een tunnel van kussens om doorheen te "zwemmen". Houdt jij je adem in totdat je door de tunnel bent?

Drijven	Oefenen met het maken van een bolle buik terwijl je op bed licht. Oefen met vijf tellen adem inhouden en dan rustig bellen blazen. Kan je je helemaal lang maken en dan een bolle buik maken.	Oefen met adem in houden en het maken van een bolle buik. (gedeeltelijke herhaling van badje ½)	-
Draaien	Plak je armen tegen je oren en rol van je buik en weer naar je rug op het bed van je ouders of in de tuin. Oefen met het maken van een mooie koprol.	Plak je armen tegen je oren en rol van je buik en weer naar je rug op het bed van je ouders of in de tuin. Oefen met het maken van een mooie koprol.	Maak 100 koprollen op het bed van je ouders of in de tuin. Maak je zelf helemaal lang en maak pannenkoekenrollen op het bed van je ouders of in de tuin. Houd je, je armen goed tegen je oren?
Watertrappen	-	Touwtje springen	Touwtje springen
Voortbewegen	Lopen op je tenen (zolang als een giraffe) Lopen als een pinguïn (met een vissenstaart en/of met je tenen in de lucht).	Lopen op je tenen, lopen als een pinguïn. Ga op het randje van je bed liggen en oefen met de vissenstaartjes op de rug.	Wil je straks goed sterk zijn in de zwemles ga dan veel touwtje springen en oefen het vissenstaartje op je rug. Spring als een kikker door je huis. Wie kan er binnen een minuut de meeste keren de trap op en neer. Oefen met het ademen van de borstcrawl. Drie tellen blazen in een bakje water, opzij 1 tel een hapje lucht. Droog crawlen benen oefenen: weer op je bed gaan liggen met je benen buiten boord en schop met je voeten omhoog (afwisselend ; dus om en om) probeer het steeds sneller te doen wedstrijdjes met je broer, zus of vader of moeder
Survival	Speel de vloer is lava en zorg dat je niet met je voeten op de vloer komt. (wel eerst even bij papa en mama vragen of het mag)		