

HERKEN DE KRACHT VAN REFLEXEN

de sleutel tot veilig en soepel bewegen in de zwemles



WORKSHOPS

Primaire Reflexen en Evenwicht

Ontdek hoe reflexen het evenwicht en het leerproces in het water beïnvloeden.

Leer signalen van niet-geïntegreerde reflexen herkennen en krijg inzicht in het evenwicht, zodat je kinderen in de zwemles effectief kunt begeleiden.

- Wat zijn primaire reflexen en waarom zijn ze belangrijk?
- Waaruit bestaat het evenwicht?
- Testen van het evenwicht
- Belangrijkste reflexen: MORO, TLR, ATNR, Spinale Galant en de STNR
- Invloed op sensorische systemen en (zwem)bewegingen

Theorie en praktijk 'op de kant'

Primaire Reflexen en Wateroefeningen

Ontdek hoe primaire reflexen invloed hebben op het leren zwemmen en ervaringen om kinderen met niet-geïntegreerde reflexen beter te begeleiden.

- Wat zijn primaire reflexen en waarom zijn ze belangrijk?
- Oorzaken en gevolgen van niet-geïntegreerde reflexen
- Belangrijkste reflexen: MORO, TLR, ATNR, Spinale Galant en de STNR
- Communicatie met ouders
- Toepassing van het Inspiratiespel in de zwemles

Theorie en praktijk 'in het water'

Zwemmen en Reflexen

Het herkennen en signaleren van (niet-geïntegreerde) primaire reflexen stelt je in staat je leswemmers beter te begrijpen en hen effectief te begeleiden in het water, waardoor het leren zwemmen (opnieuw) plezierig wordt en blijft.

- Verdieping in primaire reflexen: hoe ze zichtbaar worden tijdens de zwemles en hoe je ze kunt signaleren
- Meerdere testen: voor zwemonderwijzers ter onderbouwing van observaties
- Doelgroepgerichte oefenstof: praktische oefeningen voor baby-, peuter- en ABC-zwemmen én voor ouderen
- Eenvoudige lesaanpassingen: maak je lessen inspirerend met onder meer het inspiratiespel
- Gebruik waaiers: oefeningen om automatische, primaire reflexen om te zetten in bewuste en functionele bewegingen
- Praktijkervaring: alle oefeningen direct toepasbaar in het water
- Effectieve communicatie: welke vragen kan je aan de ouders stellen?
- Thuisoefeningen: praktische tips om samen met ouders eenvoudig te zetten



Barbara de Jong

 06-27 309 755

 zwemmenenreflexen@gmail.com

 Holdingawei 49, 9053 PB Feinsum

 www.zwemmenenreflexen.nl