



Zwemclub Beringen- Mijn vzw

sportsecretariaat club : zbm.sec@gmail.com

web-site club : www.zbm.webnode.be

zwembad : sportoase , Koolmijnlaan 189, Be-Mine site – 3582 Beringen

ZBM ... SKILL-UP your physicals (update 2018)

Wat ?

'Skill-Up Your Physicals' is een uniek digitaal softwarepakket, waarmee trainers en begeleiders van kinderen en jongeren hun eigen fysieke programma's naar hartelust kunnen opmaken en dit om de basismotoriek van onze jeugdige zwemmers op een 'fysiek gezonde manier' uit te bouwen. Dit is het softwarepakket van de 21ste eeuw waarbij computers, smartphones en tablets (Mac en Android) verbonden worden met elkaar!

Waarom ?

Dit programma heeft ook als doel de **kwaliteit van de jeugdsport te verhogen** en beoogt **bij te dragen tot letselpreventie**.

Omdat we als club van mening zijn dat de oefeningen goed visueel worden voorgesteld. En dat lesgevers hier op een heel eenvoudige manier gebruik van kunnen maken.

Het project is tot stand gekomen onder impuls van het expertiseteam topsport binnen de VZF met steun van Bloso en de vlaamse overheid. Dit garandeert de kwaliteit van het programma.

Oefenstof al dan niet in combinatie met spelmateriaal en voor verschillende basisvaardigheden en trainingsniveau's ... kan je "heel eenvoudig" uit een database oproepen op je tablet, gsm, smart-phone,... :

Start elke les met een korte oefening en doe dit op het einde van de les ook. Voor de kinderen instructiebad : probeer je oefening op een leuke manier te brengen. Zo doen de kinderen het zeker graag mee.

[Voorbeeldoefeningen hieronder, klik gewoon op de link.](#)

oefeningen :

Steeds eerst een PDF en dan een VIDEO-WALL ... Gewoon klikken

Alle onderstaande links werken, indien problemen kan je ook de pdf's van de oefeningen krijgen via Nick of Patrik. Zbm.sec@gmail.com

Filmpjes / video-wall rechtstreeks te bekijken op ...

<http://www.zwemfed.be/skill-your-physicals>

overzicht

Zwemschool

- Buik-rugspieren (opstart)
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Buik-rugspieren%20%28opstart%29_0.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1879?workoutcode=boyefc8vhRwu>

- Coördinatie (opstart)
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1873?workoutcode=40CVWAG3bsnO>
 - <http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Coo%CC%88rdinatie%20%28opstart%29%20%28hoepel%20%2B%20bal%29.pdf>

- Preventie schouderregio (opstart) (elastieken)
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/2651?workoutcode=orIoQXad8ynb>

- Stretching
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Stretching%20VZF_1.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1856?workoutcode=PX23No485by0>

- Start to coördinate
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/training_6849_0.pdf

recreatieve competitie & recreatie

- Actieve lenigheid (opstart)
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Actieve%20lenigheid%20%28opstart%29_0.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1857?workoutcode=sf02fGwexCXK>
- Buik-rugspieren (opstart) **PDF - VIDEO-WALL**
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Buik-rugspieren%20%28opstart%29_1.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1879?workoutcode=boyefc8vhRwu>
- Controle en stabiliteit heupregio (bosu)
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Controle%20%26%20stabiliteit%20heupregio%20%28bosu%29%20%282015-2016%29_0.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1890?workoutcode=4DW9eNkdFxTT>
- Mobiliteit met foam roller
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1891?workoutcode=XtxLH4gNXh9l>
- Preventie schouderregio (opstart) (elastieken)
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/2651?workoutcode=orIoQXad8ynb>
- Preventie schouderregio (varia materiaal)
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1892?workoutcode=IOUk0DsVzvZ4>
- Redcord (demo-training)
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Redcord%20%28demo-training%29_0.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1889?workoutcode=hEiG6OVtK1pQ>
- Stretching
 - http://www.zwemfed.be/sites/default/files/Stretching%20VZF_1.pdf
 - <https://app.skill-up.com/training/wall/1856?workoutcode=PX23No485by0>