

Keterampilan Dasar Bergerak dan Ekplorasi air (Water Mobility and Exploration Skills)

Skills ini merupakan contoh- contoh dasar-mobility dan ekplorasi air sebelum lebih lanjut kepada keterampilan dasar lanjutan. Keterampilan ini bisa diajarkan oleh setiap orang tua untuk meningkatkan mobilitas dan ekplorasi air anak-anak yang baru mengenal air.

Poin yang ditekankan adalah:

- Pengenalan dan mengembangkan tingkat kemampuan gerak anak di air,
- Melatih keseimbangan baik dalam posisi statis atau dinamis,
- Pengenalan cara dasar-dasar bernapas di air dan,
- Melatih kebiasaan di air dengan cara aman.

Penyesuaian Terhadap Air (Water Adjustment)

- Shower dulu bila ada fasilitas, hal ini untuk menghindari shock tubuh bila secara langsung bereaksi dengan air kolam yang bersuhu dingin, dan berfungsi membersihkan badan. dari berbagai kotoran.
- Duduk di tepi kolam renang, tendang-tendang kaki berbagai variasi tendangan
- Duduk di tepi kolam renang, basuh muka, dada, perut dan basahi badan sendiri atau sama pelatih
- Lakukan permainan sederhana seperti: Hungry Shark, Jam Berapa Mr. Shark dll

Masuk ke Dalam Air (Water Entry)

- Berjalan tidak di pinggir kolam karena takut licin terpeleset dan jatuh
- Berdiri 1 meter dari pinggir kolam, duduk dan dengan posisi duduk majulah perlahan sampai ke pinggir kolam dan masukan kaki ke air.
- Memasuki kolam renang menggunakan tangga atau step
- Naik dengan menggunakan tangga atau step yang ada
- Sliding/ masuk pelan-pelan ke dalam kolam dari tepi dengan teknik telungkup di perut dibantu pelatih orang tua.
- Masuk ke kolam dengan menggunakan tangga dan naik turun tangga
- Slide ke dalam kolam dari tepi kolam setinggi dada, bahu dan sisi dalam
- Melompat ke kolam sisi dangkal dengan kaki terlebih dahulu

Meniup dan Menarik Napas di Atas Permukaan Air (Breathing and Bubbles)

- Tiup objek yang mengambang di air, bisa bola ping pong atau objek lain, ambil sedotan plastic atau sedotan yoghurt dan pakailah sebagai alat praktek latihan meniup.
- Tiup udara keluar dengan posisi mulut menempel permukaan air, bikin bubbles..blub.... blub.....
- Meniup dengan kepala penuh masuk ke dalam air (Blow Bubbles)
- Membuat suara-suara di dalam air, memanggil nama teman, buat kata-kata papah dan mamah
- Berlatih bernapas secara ritmik dan berulang

Berdiri Dengan Posisi Statis (Standing Position)

- Berdiri di dalam air - Mandiri
- Berdiri di air terhadap turbulensi - Dibantu
- Berdiri di air terhadap turbulensi - Mandiri
- Berdiri atau duduk di posisi seperti kursi - Dibantu
- Berdiri atau duduk di posisi seperti kursi - Mandiri

- Berdiri atau duduk dalam posisi kursi terhadap turbulensi - Dibantu
- Berdiri di posisi seperti kursi terhadap turbulensi, ombak - Mandiri
- Berdiri dan melompat dua kaki dalam turbulensi - Mandiri
- Berdiri dan melompat memutar dalam turbulensi - Mandiri

Berjalan di Air (

- Berjalan di kolam renang di air dangkal (pinggang) - Dibantu
- Berjalan di kolam renang memegang samping dengan satu tangan - Mandiri
- Berjalan di kolam renang - Mandiri
- Berjalan di kolam renang air dangkal
- Berjalan di kolam renang sedalam dada memutar - Mandiri
- Berjalan di kolam renang sedalam dada jinjit dan memutar - Mandiri
- Langkah menyamping, lakukan perubahan-perubahan arah - Dibantu
- Langkah menyamping, lakukan perubahan-perubahan arah - Mandiri
- Berjalan maju dan mundur dengan kecepatan dan langkah panjang - Mandiri
- Berjalan maju dan mundur dengan langkah panjang dan tendangan kaki - Mandiri

Lompat (Jumping)

- Melompat di air dangkal (dibantu) lakukan dengan berbagai posisi, duduk, jongkok dan berdiri.
- Melompat di air dangkal (tidak dibantu) lakukan dengan berbagai posisi, duduk, jongkok dan berdiri.
- Melompat di air dangkal (dibantu) lakukan dengan berbagai posisi, duduk, jongkok dan berdiri.
- Melompat di air dangkal (tidak dibantu) lakukan dengan berbagai posisi, duduk, jongkok dan berdiri.

Masuk -Keluar Kolam (Sliding)

- Berjalan keluar dan masuk kolam dengan memanjat tangga/ step.
- Mempertahankan posisi yang aman di samping kolam renang dengan tanpa kehilangan keseimbangan
- Memanjat di atas sisi kolam renang dangkal dengan tehnik yang diajarkan
- Turun ke sisi kolam yang dangkal dengan tehnik telungkup di perut dengan kaki terlebih dahulu dan naik di tempat yang sama

Keluar Masuk Kepala di Air (Head Control)

- Keluar masuk kepala di air dangkal - Dibantu
- Keluar masuk kepala di air dangkal - Mandiri
- Keluar masuk kepala dalam air sedalam dada - Dibantu
- Keluar masuk kepala dalam air sedalam dada - Mandiri
- Keluar masuk kepala di kedalaman air yang lebih tinggi dari dada - Dibantu

Membuka Mata Dibawah Air (Eyes Control)

- Bisa membuka mata - dengan pakai kaca renang
- Bisa membuka mata di dalam air - tanpa kaca renang
- Duduk bersila di bawah air/ di lantai kolam buka mata
- Dapat menyentuh lantai kolam di sisi kolam dangkal dengan dan mengambil objek di bawah
- Dapat menyentuh lantai kolam di sisi kolam air setinggi dada mengambil objek

- Duduk di lantai kolam renang di sisi dangkal berhadapan dan saling menatap mata
- Duduk di lantai kolam renang di dalam air sedalam dada berhadapan dan saling menatap mata

Mengambang depan di perut (Front Float)

- Upaya untuk Mengambang di posisi telungkup dengan pelampung
- Mengambang di perut selama lima detik - Mandiri
- recovery dari posisi mengambang depan - Dibantu
- Berdiri dari posisi mengambang diperut menggunakan dua pelampung- Dibantu
- Berdiri dari posisi mengambang di perut menggunakan dua pelampung - Mandiri

Mengambang di punggung (Back Float)

- Mengambang di belakang dengan bantuan pelampung perut (buoyancy belt)
- Mengambang kembali selama lima detik - Mandiri
- Kembali dari back float ke posisi berdiri - Dibantu
- Kembali dari posisi berdiri ke back float menggunakan dua kickboards - Dibantu
- Kembali dari back float untuk berdiri - Mandiri
- Melakukan back float dan kembali ke posisi berdiri tanpa pelampung - Mandiri
- Melakukan back float dengan tendangan kepak dan kembali beridir - Mandiri

Berguling di Air (Rolling)

- Dari float depan berguling ke float belakang sambil mengambang- Dibantu
- Kembali dari float depan ke belakang dan mengambang - Mandiri
- Pulih dari float depan ke belakang mengambang - Mandiri
- Bergerak dari float kembali ke depan dan kembali berdiri- Dibantu
- Bergerak dari float belakang kembali ke depan dan kembali berdiri - Mandiri
- Kembali dari float depan ke belakang -tidak dibantu dan pertahankan posisi horizontal

Meluncur dalam rintangan ombak buatan (Gliding)

- Mengambang di belakang ketika sedang didorong oleh pelatih
- Pushing dan Gliding dengan posisi Efisien- kai, badan tangan lurus dan rilek
- Mendorong dan meluncur di bagian depan - Dinbantu
- Mendorong dan meluncur di bagian depan - menggunakan perangkat pengapungan, dua kickboards, noodle stiks atau alat lainnya.
- Mendorong dan meluncur di bagian depan - menggunakan salah satu kickboard
- Mendorong dan meluncur di bagian depan - Mandiri
- Dorongan dan meluncur kembali dengan jarak ditingkatkan- Mandiri

Tendangan (Kicking)

- Tendangan sambil memegang sisi kolam (pool side)
- Tendangan sambil memegang sisi kolam (pool side) 1 tangan
- Tendangan kaki dengan bantuan pelatih
- Bergerak maju menggunakan kickboard dan tendangan flutter - Dibantu
- Meluncur dan menendang posisi luncur horisontal- Dibantu
- Meluncur dan menendang posisi luncur horisontaldengan jarak - Mandiri

Gerak dasar lain bisa dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan anak-anak.

Bilisfit