

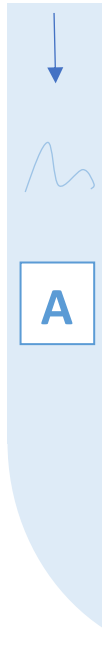
ZWEMMEN: de verschillende zwemniveaus

A. Watergewenning 1

Tijdens deze lessenreeks maken we op een speelse manier kennis met het water.

We oefenen onder andere op het wegwerken van waterangst, bewust worden van weerstand van het water, leren uitademen onder water, springen van de kant en ontspannen tot statisch drijven.

Te behalen brevet(ten):

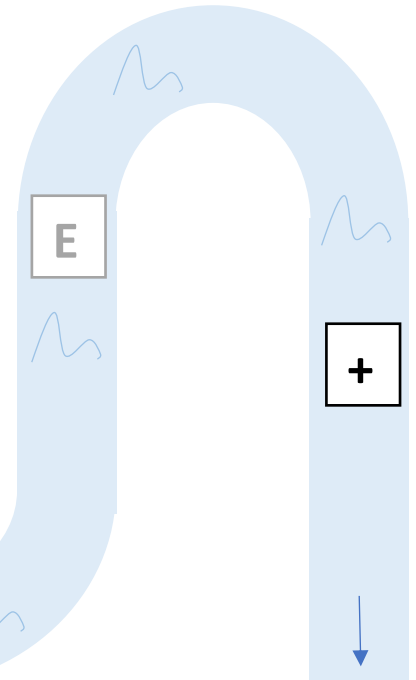
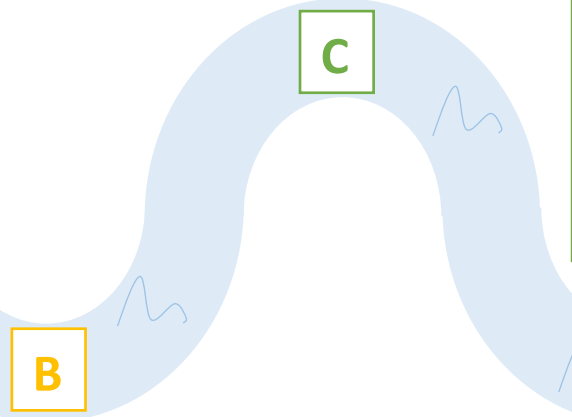


C. Leren zwemmen 1

Tijdens deze lessenreeks leren we schoolslag.

We oefenen hier nadrukkelijk op de arm- en beenbeweging schoolslag (met meerdere hulpmiddelen), zodat deze worden geautomatiseerd.

Te behalen brevet(ten):



B. Watergewenning 2

Tijdens deze lessenreeks wordt er verder gewerkt aan het water vrij maken. Daarnaast leggen we hier de basis (vooral beenbeweging) voor het zwemmen in het diep.

We oefenen onder andere op het statisch drijven en pijken, ademhaling, arm- en beenstuwing.

Te behalen brevet(ten):



D. Leren zwemmen 2

Tijdens deze lessenreeks werken we verder aan schoolslag.

We oefenen verder op de arm- en beenbeweging schoolslag (met hulpmiddelen) met de nadruk op een correcte coördinatie.

Te behalen brevet(ten):



E. Leren zwemmen 3

Tijdens deze lessenreeks streven we naar een correcte schoolslag.

We oefenen onze schoolslag verder zonder hulpmiddelen en werken aan de ademhaling.

Te behalen brevet(ten): 25m

+ Vervolmaking zwemmen

Hier vervolmaken en breiden we onze zwemtechnieken uit.
Te behalen brevet(ten): afstand (50m tot 1500m) en survivalzwemmen.