



zwemschool

Groepslessen vanaf +/- 3 jaar

fase waterwennen

Niveau	doelstellingen
niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kruip onder water door een hoepel • Ik spring vanop de kant (aan een handje) • Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant • Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water • Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund) • Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant
niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Ik daal af naar de bodem langs een stok • Ik spring in het water en kom er weer uit • Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik • Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem • Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje • Pijlen met plankje • Drijven op rug met buis • Bovenkomen in drijvende hoepel

fase leren overleven

Niveau	Doelstellingen	Doelstellingen
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Ik spring in, ik kan hier nog nét staan, en ik kom er uit • Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje • Ik leg 3 meter af op mijn rug (met steun) • Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje • ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met steun) • Ik kan 10 seconden watertrappen, met steun 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water • Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig • Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig • Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug • Ik kan 360° draaien in het water door te watertrappen
niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water • Combinatietest: Ik kan inspringen in diep water 3 meter verplaatsen in buiklig 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen 10 meter schoolslag 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kan onder een plank zwemmen in diep water • Combinatietest: <i>Ik kan:</i> Inspringen in diep water 5 seconden drijven als een ster op mijn buik 6 meter verplaatsen in buiklig Al zwemmend op mijn rug draaien 6 meter verplaatsen in ruglig Op de kant klimmen

fase leren zwemmen

Niveau	Lesinhouden/te evalueren
niveau 5	<ul style="list-style-type: none">• Coördinatie schoolslag• Handen lange punt• Vingers samen• Benen lang• Voeten samen• Half bad zwemmen in schoolslag• 25 meter zwemmen in schoolslag, goede techniek• Gehurkt duiken• rugslag
Niveau 6	<ul style="list-style-type: none">• Uitdrijven schoolslag• Aquatisch zwemmen• 50 tot 100 meter schoolslag• Watertrappelen• 25 meter rugslag• Opstaand duiken• Beenbeweging crawl

fase verbreden

Niveau	doelstellingen
Niveau 7	<ul style="list-style-type: none">• Uithouding schoolslag• 200 meter en meer schoolslag• materiaal opduiken diepe kant• beenbeweging crawl automatiseren• Armbeweging crawl• Ademhaling crawl• Rugslag vanaf 50 meter

fase verdiepen

Niveau	Doelstellingen	Lesinhouden/te evalueren
niveau 8	<ul style="list-style-type: none">• Automatiseren crawl• Uithouding rugslag• Uithouding crawl• Met kleren zwemmen• Reddersprong• Onder water zwemmen	<ul style="list-style-type: none">• Ademhaling crawl• Keerpunt schoolslag• Kleren zwemmen• 50 en meer meter crawl• Rugslag in crawl
niveau 9	<ul style="list-style-type: none">• Individueel technieken verbeteren• Individueel uithouding verbeteren• Reddings- en overlevingszwemmen	<ul style="list-style-type: none">• Beenbeweging vlinderslag• Armbeweging vlinderslag• Keerpunt crawl• Keerpunt rugslag• 100 meter en meer crawl