



# **SPORT CLUB OUDE MAAS**

## **LESZWEMMEN**

---

### **Zwemvaardigheid 3**

#### **Kledingeisen**

T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen

Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)

Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan, schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

#### **In kleding**

1. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
2. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water door een poortje heen zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
3. In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

#### **In badkleding**

1. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een keerpunt uit de wedstrijdssport wordt gemaakt.
2. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen.
3. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.
4. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 keerpunt uit de wedstrijdssport wordt gemaakt.
5. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen.
6. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.
7. In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken.
8. Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
9. 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.