



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Zwemvaardigheid 1

Kledingeisen

T-shirt 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 sprong naar keuze (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven 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 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 schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan en wederom onder het vlot door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
3. Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

In badkleding

1. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 150 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt, uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.
2. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.
3. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 25 meter borstcrawl zwemmen.
4. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 25 meter rugcrawl zwemmen.
5. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 8 meter (beginners)vlinderslag.
6. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door het maken van een hoekduik en aansluitend 3 pilonnen aantikken, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
7. In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).
8. In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.
9. Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.