



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Zwemvaardigheid 1

Kledingeisen

Zwemkleding

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)

Trui of jas

In Kleding

Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een rol voorover. Gevolgd door, 30 seconden watertrappen. Gevolgd door, naar een drijvend voorwerp zwemmen en 15 seconden met gebruik van het drijvend voorwerp verticaal blijven drijven. Daarna 3 minuten zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen te klimmen. Proef afronden door op de kant te klimmen met behulp van een drijvend voorwerp.

In Zwemkleding

Techniek:

25 meter borstcrawl.

25 meter rugcrawl.

Te watergaan met een startduik, gevolgd door 100 meter schoolslag waarin minimaal 1 keerpunt schoolslag wordt uitgevoerd.

Vertrouwd voelen in het water:

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft. Aansluitend 50 meter zwemmen onderbroken door op een drijvend voorwerp te klimmen, aansluitend met een rol voorover te water gaan. Daarna enkele slagen zwemmen, gevolgd door hoofdwaarts richting de bodem te gaan, aansluitend onder water door een gat in een voorwerp te zwemmen, aansluitend een voorwerp opduiken.

Nieuwe vaardigheden:

Te water gaan met een streksprong, na het bovenkomen 25 meter samengestelde rugslag.

5 meter dolfijnbeenslag op de buik, direct gevolgd door 5 meter dolfijnbeenslag op een zij.

Gooien en vangen:

In het water aan de kant hangen, gevolgd door bij een startsignaal zo snel mogelijk polocrawl naar een bal zwemmen. Aansluitend 30 seconden in tweetallen de bal naar elkaar gooien en vangen.

Oriëntatie:

In het water aan de kant hangen, gevolgd door gestrekt langs de muur onder water zakken. Aansluitend van de muur afzetten en een parcours van 6 meter onder water afleggen.

Fun-opdracht:

Met een balletje in de hand 25 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen, 1 keer het balletje in een basket te gooien en 1 keer een hoekduik te maken waarbij het balletje in een drijvend hangnetje wordt gedaan.