



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Zwemvaardigheid 2

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

In tweetallen te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 5 minuten zwemmen 1 keer onderbroken door beide onder een drijvend voorwerp door te zwemmen, 1 keer elkaar helpen om over een drijvend voorwerp heen te klimmen en samen nog een hindernis af te leggen, proef afronden met elkaar helpen om met behulp van een drijvend voorwerp op een vaste kant te klimmen.

In Zwemkleding

Techniek:

Te water gaan met een startduik, gevolgd door minimaal 3 meter onderwater fase, na bovenkomen met borstcrawl de baan uitzwemmen.

Rugcrawl start, na bovenkomen met rugcrawl de baan uitzwemmen.

100 meter schoolslag waarin minimaal 2 keerpunten schoolslag worden uitgevoerd.

Vertrouwd voelen in het water:

Te water gaan met een achterwaartse hoekval en boven water komen in rugligging, gevolgd door 10 meter in rugligging hoofdwaarts voortbewegen en aansluitend een koprol achterover, gevolgd door de baan uitzwemmen met een slag naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting de bodem gaan en aansluitend door een gat in een verticaal hangend zwemzeil zwemmen.

Nieuwe vaardigheden:

Te water gaan met een streksprong met halve draai om de lengteas, na bovenkomen 50 meter samengestelde rugslag.

10 meter dolfinslag op de buik

25 meter zeemansslag

Gooien en vangen:

In tweetallen 15 meter, door middel van ongelijkzijdig watertrappen, verplaatsen en gelijktijdig de bal naar elkaar gooien en vangen.

10 meter met de bal polocrawl, gevolgd door de bal oppakken en gooien in de richting van een doel.

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 8 meter onder water afleggen, waarbij 2 voorwerpen van de bodem worden meegenomen, aansluitend bovenkomen in een soort wak.

Fun-opdracht:

In tweetallen 25 meter zwemmen, 1 keer op de rug onder een drijvend voorwerp door zwemmen, elkaar voortduwen waarbij de voorste persoon een drijvende houding heeft. Aan het einde van de baan een reddende handeling uitvoeren.