



# SPORT CLUB OUDE MAAS

## LESZWEMMEN

---

### Zwemvaardigheid 3

#### **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**

Zij- of achterwaarts te water laten vallen, aansluitend 7 minuten zwemmen. Onderbroken door onder een drijvend voorwerp door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan met een rol voorover en weer onder het drijvend voorwerp door zwemmen en een halve draai om de lengteas maken naar rugligging en op de rug boven water komen, proef afronden met Zelfstandig op de kant klimmen.

#### **In Zwemkleding**

##### **Techniek:**

Te water gaan met een startduik, gevolgd door minimaal 4 meter onderwaterfase, na bovenkomen 50 meter borstcrawl waarin minimaal 1 keerpunt borstcrawl wordt uitgevoerd.

Rugcrawl start, gevolgd door een onderwaterfase, na bovenkomen 50 meter rugcrawl waarin minimaal 1 keerpunt rugcrawl wordt uitgevoerd.

150 meter schoolslag, waarin minimaal 3 keerpunten schoolslag worden uitgevoerd.

##### **Vertrouwd voelen in het water:**

Te water gaan van een drijvend voorwerp, aansluitend 5 meter in buikligging hoofdwaarts voortbewegen. Gevolgd door 30 seconden staan op een flexibeam en verplaatsen in meerdere richtingen. Aansluitend Enkele slagen zwemmen, gevolgd door vanuit buiklig, naar hoeklig, naar verticaal richting de bodem gaan.

##### **Nieuwe vaardigheden:**

Te water gaan vanaf enige hoogte met een salto, gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.  
12,5 meter vlinderslag

50 meter een wereldzwemslag naar keuze waarbij na 25 meter moet worden gewisseld van wereldzwemslag

##### **Gooien en vangen:**

Zo hoog mogelijk uit het water komen door ongelijkzijdig watertrappen, aansluitend zijwaarts wegspringen en een toegegooide bal met 2 handen vangen.

3 minuten partijtje waterpolo spelen.

##### **Oriëntatie:**

Geblindeerd van de kant in het water zakken en aan de kant hangen, aansluitend op instructies van een buddy een parcours van 12,5 meter afleggen.

##### **Fun-opdracht:**

Te water gaan met een streksprong halve draai, gevolgd door 50 meter dubbele Spaanse rugslag. Onderbroken door 1 keer het uitvoeren van de gebogen kniehouding op de rug, 1 keer rondje draaien met fietsbeweging en 1 keer het uitvoeren van een balletbeen.