

Opbouw voortraject (stichting ZwemJes)

I Kikkervissen

Kinderen leren vertrouwd te raken met het water en het zwembad en leren drijven.

- 1) Zelfstandig in ondiep water springen.
- 2) Spetters verdragen.
- 3) In ondiep water lopen.
- 4) Bellen blazen aan de wateroppervlakte.
- 5) Gehele gezicht voor 5 seconden onder water.
- 6) Drijven op de buik (eventueel met hulpmiddel zoals flexibeam, bal of plankje) en zelfstandig gaan staan.
- 7) Drijven op de rug (eventueel met hulpmiddel zoals flexibeam, bal of plankje) en zelfstandig gaan staan.
- 8) Borstcrawl benen (eventueel met hulpmiddel zoals flexibeam, bal of plankje)
- 9) Rugcrawl benen (eventueel met hulpmiddel zoals flexibeam, bal of plankje)
- 10) Met hulp uit ondiep water klimmen via de kant.

II Guppies

Kinderen leren zonder hulp te drijven, oefenen met de borst- en rugcrawl en maken kennis met de beginselen van de school- en rugslag.

- 1) Op de bodem kunnen zitten.
- 2) Voorwerp van de bodem pakken met ogen open.
- 3) Zelfstandig door een hoepel op de bodem kunnen gaan.
- 4) 5 seconden drijven op de buik zonder hulpmiddel.
- 5) 5 seconden drijven op de rug zonder hulpmiddel.
- 6) 4 meter borstcrawl benen zonder hulpmiddel.
- 7) 4 meter rugcrawl benen zonder hulpmiddel.
- 8) Enkele slagen beginners-schoolslag benen, mag met gezicht in het water en hulpmiddel.
- 9) 4 meter beginnersrugslag mag met hulpmiddel.
- 10) Zelfstandig uit ondiep water klimmen via de kant.

III Zeesterren

Kinderen leren hun zwemslagen te verbeteren en maken kennis met diep water.

Zwemmen met extra kleding:

Eens per maand oefenen met zwemmen in zwemmen in badkleding en t-shirt met korte mouw.

- 1) Circa 2 meter onder water door een hoepel zwemmen.
- 2) 10 seconden drijven op de buik gevolgd door draai in het water van buik naar rug.
- 3) 10 seconden drijven op de rug gevolgd door draai in het water van buik naar rug.
- 4) 8 meter beginnersborstcrawl zoveel mogelijk met armen uit het water.
- 5) 8 meter beginnersrugcrawl.
- 6) 4 meter schoolslag zonder hulpmiddel.
- 7) 4 meter rugslag zonder hulpmiddel.
- 8) Dolfijnduik of handstand.

In diep water

- 9) Met hulp in diep water springen en met slag naar keuze terugzwemmen naar de kant.
- 10) Langs de kant onder water zakken tot vingertoppen onder wateroppervlak zijn.
- 11) Met hulp uit het water klimmen via de kant.

IV Goudvissen

Kinderen leren om in diep(er) water te zijn en te zwemmen.

Zwemmen met extra kleding:

Eens per maand oefenen met zwemmen in badkleding, t-shirt met korte mouw en een korte broek of rok.

- 1) 3 meter onder water door een hoepel of gat zwemmen.
- 2) 10 seconden drijven op de buik gevolgd door enkele slagen zwemmen.
- 3) 10 seconden drijven op de rug gevolgd door enkele slagen zwemmen.
- 4) 8 meter beginnersborstcrawl met armen en benen (armen en benen technisch goed).
- 5) 8 meter beginnersrugcrawl met armen en benen (armen en benen technisch goed).
- 6) 8 meter schoolslag.
- 7) 8 meter rugslag.

Diep water

- 8) Zelfstandig in het water springen en circa 8 meter schoolslag zwemmen.
- 9) Zelfstandig in het water springen of afzetten van de kant en circa 8 meter rugslag zwemmen.
- 10) 5 tellen zweven in diep water gevolgd door enkele slagen watertrappelen.
- 11) Met rechte benen onder water laten zakken tot vingers onder wateroppervlakte zijn.
- 12) Zelfstandig uit het water klimmen via de kant.