Watergewenning 1: overwinnen watervrees / algemene watergewenning

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| soort oefening | zeer goed | goed | niet goed |
| NAAM: | | | |
| 5x aquatisch ademen aan de boord |  |  |  |
| Van op de kant in het water springen en iets opnemen van de bodem |  |  |  |
| Ster op de buik |  |  |  |
| Draaien naar ster op de rug |  |  |  |
| Potlood= in pijl op de rug |  |  |  |
| In “caravan” (lkr die kind vastneemt aan benen of armen) het kind in het water vervoeren in alle richtingen |  |  |  |
| **Mag door naar WG gevorderd ? ja / neen** | | | |

Watergewenning 2 : uitdieping watergewenning / specifieke watergewenning

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naam zwemmer | | | |
| soort oefening = 1 lange oefening ! | zeer goed | goed | niet goed |
| Springen van de startblok in het diepe bad |  |  |  |
| Bovenkomen in een sterretje ( op de rug ) met voeten richting badrand |  |  |  |
| Draaien rond diepte as, zodat hoofd richting badrand is |  |  |  |
| Potlood maken (pijlen) |  |  |  |
| Met spettervoeten (benen rug) naar de boord stuwen |  |  |  |
| Boord vastnemen tot juist uithangshouding voor afstoot op buik |  |  |  |
| Afstoot op de buik met na 2sec rotatie naar ruglig |  |  |  |
| Lesgever duwt kind terug (met voeten naar de badrand). (zeker 2m) |  |  |  |
| Kind plooit de benen tegen de muur en duwt zich terug af + Terug stroomlijnen tot aan lesgever (2 – 3m) |  |  |  |
| Daar draait het kind zich rond diepte-as (zodat hoofd terug naar badrand is).  Potlood maken  Met spettervoeten naar de boord stuwen  Zelfstanding uit het water klimmen |  |  |  |
| Is 5 jaar ? | Ja | Neen |  |
| **Mag naar aanleren zwemmen ? ja / neen** | | | |

Aanleren zwemmen : aanleren schoolslag en basis rugcrawl :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| soort oefening | zeer goed | goed | niet goed |
| NAAM: | | | |
| Kan 3x 25 meter zwemmen ( zonder de boord vast te nemen en met terugwandelen ) |  |  |  |
| Ster op de buik en rug ( direct na elkaar ) met overgang naar pijl en benen crawl tot midden van het zwembad |  |  |  |
| Kan op de rug zwemmen met een plankje ( beenbeweging schoolslag ) plankje op de dij ! |  |  |  |
| Benen schoolslag op en onder water tot ademnood na afstoot in pijl |  |  |  |
| Benen crawl op en onder water en benen crawl tot ademnood na afstoot in pijl |  |  |  |
| **mag door naar zwemschool 1 : ja / neen** | | | |

Zwemschool 1 : aanleren rugslag en verbeteren schoolslag

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| soort oefening | zeer goed | goed | niet goed |
| NAAM : | | | |
| 50 meter schoolslag : aquatisch ademen , mooie arm en beenbeweging , mooi uitpijlen |  |  |  |
| 25 meter rugcrawl (molenwieken , knieën onder water, hoofd naar plafond , gestrekt uithaal met pink eerst / duim insteken ) |  |  |  |
| Aw durven vallen van op de boord in het zwembad ( duikrol ) |  |  |  |
| Koprol voorwaarts( ifv keerpunt crawl en rugcrawl ) |  |  |  |
| Perfecte startduik van de boord ( mooie pijl, lang uitpijlen, niet te diep, niet op buik vallen ) |  |  |  |
| **Mag naar zwemschool 2 : ja / neen** | | | |

Zwemschool 2 : aanleren vrije slag en verbeteren rugslag en onderhouden schoolslag

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| soort oefening | | zeer goed | goed | niet goed |
| NAAM : | | | |
| 50 meter schoolslag :aquatisch ademen , mooie arm en beenbeweging , mooi uitpijlen | |  |  |  |
| 50 meter rugcrawl :molenwieken , knieën onder water, hoofd naar plafond , gestrekt uithaal met pink eerst naast het lichaam / duim insteken op schouderhoogte | |  |  |  |
| 25 meter borstcrawl : zijw ademhaling , nadruk op hoge elleboog en insteken met vingertoppen | |  |  |  |
| Koprol voorwaarts en achterwaarts: ifv keerpunt crawl en rugcrawl | |  |  |  |
| Startduik van de blok : mooie pijl, lang uitpijlen, niet te diep, niet op buik vallen | |  |  |  |
| Keerpunt schoolslag : aankomen met 2 handen en afduwen tot pijl / eventueel al sleutelgat aanleren voor betere van de groep | |  |  |  |
| **Mag naar zwemschool 3 : ja / neen** | | | | |

Zwemschool 3 : leren duiken, aanleren start- en keerpunten, bijschaven en onderhouden van rugslag, vrije slag en schoolslag

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Soort oefening | zeer goed | goed | niet goed |
| NAAM : | | | |
| 100 meter schoolslag :aquatisch ademen , mooie arm en beenbeweging , mooi uitpijlen |  |  |  |
| 100 meter rugcrawl :molenwieken , knieën onder water, hoofd naar plafond , gestrekt uithaal met pink eerst naast het lichaam / duim insteken op schouderhoogte |  |  |  |
| 50 meter borstcrawl : zijwaarts ademen op de 3 slagen, hoge ellebogen , armen dicht tegen het lichaam bij insteek |  |  |  |
| Startduik van de blok : mooie pijl, lang uitpijlen, niet te diep, niet op buik vallen , gevolgd door enkele dolfijnenenkicks |  |  |  |
| Startduik schoolslag met sleutelgat beweging |  |  |  |
| Keerpunt schoolslag :aankomen met 2 handen , uitduwen en pijlen, sleutelgat beweging |  |  |  |
| Keerpunt crawl: koprol vw met afstoot van 2 benen tegen de muur , uitduwen, pijlen |  |  |  |
| **Mag naar zwemschool 4 : ja/neen**  **Indien 9 jaar ook recrea groep mogelijk !** | | | |

Zwemschool 4 : aanleren vlinderslag en onderhouden en bijschaven van alle zwemslagen + verder aanleren start en keerpunten.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| soort oefening | zeer goed | goed | niet goed |
| NAAM : | | | |
| Startduik rugcrawl met onderwater fase |  |  |  |
| Startduik van de blok met ow. fase |  |  |  |
| Vlinderslag benen: nadruk op bekken kantelen aan het wateroppervlak |  |  |  |
| Vlinderslag armen in afslag rechts, links, dubbel. Ademen bij de niet dubbele armslagen |  |  |  |
| 100 wissel   * Schoolslag * Crawl * Rugcrawl * Vlinder |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Met de nodige keerpunten |  |  |  |
| 200 meter schoolslag |  |  |  |
| 200 meter rugcrawl |  |  |  |
| 200 meter borstcrawl |  |  |  |
| **Groep volgend jaar** | **Z4** | **Recrea** | **pré comp** |