

GBS Het Kompas
Kardinaal J. Cardijnstraat 1
9170 Sint-Gillis-Waas
Tel.: 03/727.17.70

Zwemgroepen

Zwemgroep 5 : watervrij maken begin drijfoefeningen (blauw)

Ik leer nu :

- al stappend door het water zich nat laten spatten
- springen van de badrand in het water
- met het hoofd onder water gaan
- een voorwerp van de bodem opduiken
- onder een lijn door of door een hoepel gaan (hoepel is geheel onder water)
- op de bodem gaan zitten
- drijven op buik met begeleiding
- drijven op de rug met begeleiding

Zwemgroep 4 : drijven en aanleren beenslagen (geel)

Ik leer nu :

- gecontroleerd drijven op de rug en borst zonder drijfmiddelen
- drijvend draaien van borst naar rug en van rug naar borst
- begin met schoolbeenslag
- drijvend met het hoofd in het water
- stuwvlakken goed met een sluitmoment
- begin enkelvoudige rugbeenslag (eventueel met hulpmiddel)

Zwemgroep 3 : aanleren en verbeteren beenslagen (groen)

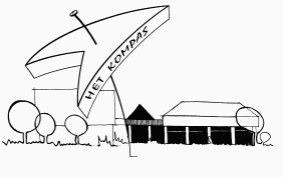
Ik leer nu :

- aanleren enkelvoudige rugslag
- aanleren schoolbeenslag
- beenslagen met correcte stuwvlakken
- aanleren borstcrawl en rugcrawl (grote bewegingen)

Zwemgroep 2 : verbeteren beenslagen afstan en aanleren combinatie (rood)

Ik leer nu :

- opbouw afstanden enkelvoudige rugslag
- opbouw afstanden schoolbeenslag
- schoolslag uitvoeren over een afstand van 15 meter
- grote bewegingen borstcrawl en rugcrawl
- drijfoefeningen (tijd) van borst naar rugligging
- aanleren van onderwaterzwemmen



GBS Het Kompas
Kardinaal J. Cardijnstraat 1
9170 Sint-Gillis-Waas
Tel.: 03/727.17.70

Zwemgroepen

Zwemgroep 1 : diep bad voorbereiden naar A-diploma (oranje)

Ik leer nu :

- springoefeningen van hoge rand en startblok
- aanleren kopsprong
- aanleren onderwater zwemmen door een in het water hangend zeil
- aanleren watertrappen
- technisch goede enkelvoudige rugslag en schoolslag over een afstand van 100 meter
- borstcrawl grove beweging over een afstand van 8 meter (uitademen onder water)
- rugcrawl over een afstand van 8 meter
- met kopsprong te water en drijven 10 seconden op de buik
- drijven 10 seconden op de rug

A-diploma

Oefenen voor B-diploma