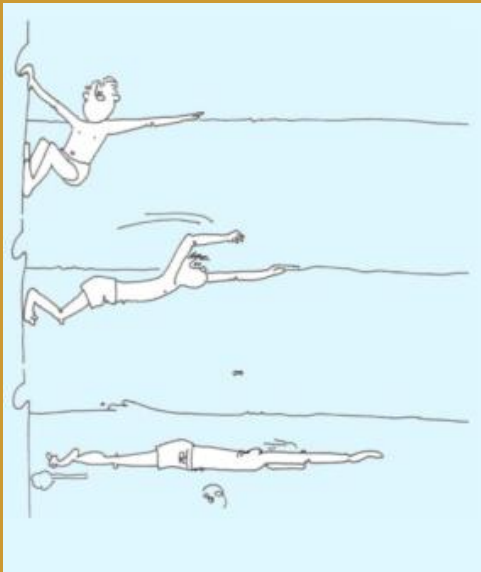


# ZWEMSCHOOL



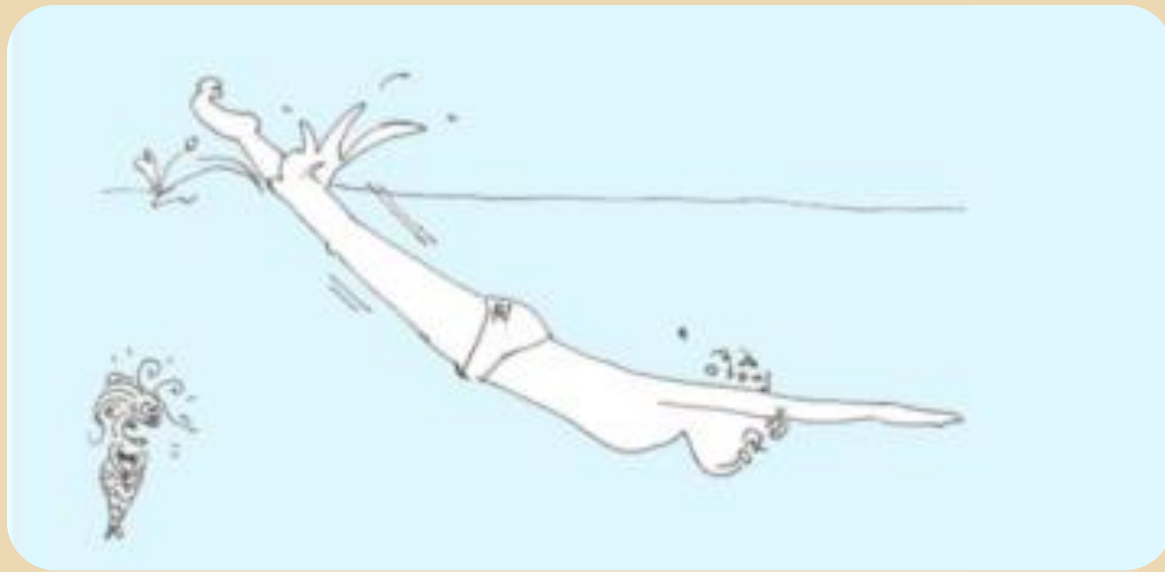
# DOELSTELLING ZWEMSCHOOL

CORRECT LEREN ZWEMMEN IN ALLE ZWEMSTIJLEN,  
EN DIT VOLGENS DE ZWEMREGLEMENTEN IS ONZE  
HOOFDOPDRACHT !



*De zwemmer is in staat om een degelijke 100m wisselslag en 200m crawl te zwemmen. De wisselslag is, zoals de naam al zegt, een combinatie van de vier zwemslagen. De zwemmer kan alle keerpunten van alle stijlen correct uitvoeren volgens de zwemreglementen. Ook tactisch inzicht komt aan bod.*

# IEDER ZWEMMERTJE IN DE ZWEMSCHOOL IS POTENTIEEL TALENT !



# Werkwijze

- Verschillende niveaus
- Kikkers, Kikkervisjes, Zwaantjes, Eendjes, Dolfijnen, pré competitie en sportzwemmers
- Meerjarenplan
  - Zwemschool
  - Jeugdcompetitie of Sportzwemmen
  - TOPSPORT

# Doelstellingen per niveau

## De kikkervisjes

- Zwemveiligheid, watervrees overwinnen, inspringen en induiken van de rand
- Schoolslag: Gehoekte voeten bij SS beweging in het juiste vlak
- Zwemmen op rug op verschillende manieren
- Proberen stil te liggen op rug in het water
- Bij de kikkervisjes gebruiken we nog een zwemgordel

Opmerking: ruimte laten voor spel op geregelde tijdstippen

## De kikkers

- Rugslag: benen crawl (constant; niet geplooid) ◦
- Schoolslag: aquatisch zwemmen (kort inademen – lang onder water uitblazen)
- Crawl :benen crawl (constant)
- varia: leren stroomlijnen (!! ) + startduik vanop rand

Opmerking:

- elke oefening starten in het water: afduw + pijlen (drillen)
- ruimte laten voor spel op geregelde tijdstippen

## De Zwaantjes

- Rugslag: armbeweging (gestrekt overhalen; duim/pink; hoofd stil)
- Schoolslag: verfijning (ademhaling; drijffase;...)
- Crawl: armbeweging (ademen/3; hoge elleboog)
- varia: koprol + startduik vanaf blok
- Opmerking: - groot deel vd oefeningen laten starten met duik + stroomlijnen - ruimte laten voor spel op geregelde tijdstippen

## De Eendjes

- Vlinderslag: beenbeweging (golven; snoeken; 2e beenslag)
- Rugslag: verfijning (stuwbeweging)
- Schoolslag: keerpunt + verfijning
- VS: kpt + werken naar 50 VS op technisch verzorgde manier.
- varia: pijlen na kptn + verfijning startduik
- Opmerking: - blijven hameren op pijl (startduik + pijl bij start van iedere oefening) regelmatig startduik oefenen vanaf startblok

## De Dolfijnen

- Vlinderslag: armbeweging + keerpunt
- Rugslag: keerpunt + verfijning
- Schoolslag: verfijning
- Crawl: verfijning
- Wisselslag: keerpunten
- varia: blijven hameren op pijl (startduik + pijl bij start van iedere oefening) - regelmatig startduik oefenen vanaf startblok. Aankomst oefenen.

## Pré competitie (geen licentie)

- verfijning van de 4 stijlen; toewerken naar 100m WS + 200m VS
- Klaarmaken van de zwemmer voor de 'learn to train' periode.



Sportzwemmers



Competitie (licentie)