

Doelstellingen zwemschool seizoen '25-'26



Fase 1 - Zeepaardje



Na dit groepje ben ik gewend aan/niet bang van het water.

- Ik kan mijn hoofd 5s volledig onder water dompelen.
- Ik kan zonder angst op mijn rug gaan liggen met hulp van de lesgever.
- Ik kan zonder angst op mijn buik liggen met hulp van de lesgever.
- Ik spring in het diepe met hulp van de lesgever.

Fase 2 - Waterschildpad



Na dit groepje kan ik vormspanning gebruiken tijdens de het zwemmen.

- Ik kan 5s liggen als een sterretje op het water, zowel op de buik als op de rug.
- Ik duw me af van de bodem en probeer zo ver mogelijk drijven, zowel op de rug als op de buik.
- Ik kan inspringen in diep water. Naar de lesgever. en watertrappel 5s.
- Ik kan trappelen in een pijl naar de overzijde op mijn buik als op mijn rug.

Fase 3 - Otter



Na dit groepje kan ik zwemmen met mijn benen op de buik op de rug ik kan ook al beginnende rugslag.

- Ik kan trappelen met de benen en verplaatst mij op de buik en op de rug.
- Ik kan benen trappelen met ademhaling op de zij.
- Ik kan door een hoepel zwemmen.
- Ik kan juist draaien met mijn armen en klop met mijn benen op de rug.
- Ik spring in het diepe en kom zelfstandig naar de kant.

Fase 3+ - Orka



Na dit groepje kan ik perfect rugslag en leer ik al de beginselen van crawl.

- Ik kan onder een een mat zwemmen in het diepe.
- Ik kan volledige rugslag zwemmen.
- Ik kan draaien met mijn armen terwijl ik klop met mijn benen op de buik.

Fase 4 - 25m crawl



Na dit groepje kan ik perfect crawl en is de rugslag onderhouden.

- Ik kan volledige crawl zwemmen.
- Mijn rugslag is onderhouden gebleven, dus ook dit kan ik nog.

Fase 5 - Reddend zwemmen



Na dit groepje kan ik reddend zwemmen, maar ook de rugslag en crawl blijven onderhouden en ik leer de beginselen schoolslag benen.

- Ik kan benen schoolslag zwemmen.
- Ik maak een achterwaartste val in het water. Ik zwem naar de mat (+/- 7,5m), klim erop en spring ik er af.
- Ik kan de redderssprong.
- Ik kan 10m onderwater zwemmen.
- Ik kan een persoon vervoeren met de juiste houding.
- Ik kan een eendenduik en duik de pop of een ring op.
- Ik probeer een koprol te maken in het diep.

Fase 6 - 25m schoolslag en 50m crawl/rugslag



Na dit groepje kan ik de 3 zwemslagen: schoolslag, crawl en rugslag. Daarna kan ik naar de aspiranten.

- Ik kan volledige schoolslag zwemmen.
- Ik kan volledige rugslag zwemmen.
- Ik kan volledige crawl zwemmen.
- Ik kan een goede koprol maken.