

INDELING GROEPEN

De specifieke doelstellingen per zwemgroep van de zwemschool.



GROEP 1 - ROOS

De zwemschool doelstellingen

- Het afleren van angst voor het water en het opnieuw vertrouwd maken met het water.
- Het ervaren van de eigenschappen van het water, die bij het zwemmen noodzakelijk zijn.
- Het opdoen van bewegingservaring met betrekking tot de later te leren zwembewegingen.
- Een psychische en fysische gewenning aan:
 - Koude prikkel
 - Waterweerstand
 - Opwaartse kracht
 - Druk op ogen, mond, neus en oren
 - Een andere ademhaling
 - Afkoeling
 - Stuwingsprincipes, weerstand, lift en golving
 - Evenwicht zowel horizontaal als vertikaal

Doelstellingen, einddoelen watergewenning

- Volledige onderdompeling met uitblazen onder water (minimaal 3 sec.).
- In staat zijn om "de ster" te vormen zonder hulp (op buik en rug).
- Pijlen: zowel op de rug als de buik, met en zonder plank een paar breedtes van het instructiebad.
- Boomstamrol: positieverandering rond de lengte-as van buik naar rug en omgekeerd.
- Aquatisch ademen: min 5x, liefst 10x.
- Inspringen naar lesgever in ondiep gedeelte groot bad.



GROEP 2 - GEEL

De zwemschool doelstellingen

- Beenslag rugslag en crawl.
- Ruwe vorm armbeweging rugslag + coördinatie rugslag.
- Duiken: zittend.
- Springen in groot bad: zowel in ondiep als diep gedeelte.
- Draaiing rond de breedte-as: tuimelen in instructiebad (voorwaarts en achterwaarts).



GROEP 3 - GROEN

De zwemschool doelstellingen

- 12,5 meter vrije slag ruwe vorm
- 25 meter rugslag lateraal doorhalen
- 25 meter in pijl op de buik
- 12,5 meter benen schoolslagschoolslag
- duik vanuit hurkzit
- vlakke keerpunten



GROEP 4 - ORANJE

De zwemschool doelstellingen

- 25 meter vrije slag met duik vanuit stand
- 50 meter rugslag met rugslagstart
- 12,5 meter schoolslag
- 12,5 meter benen vlinderslag
- vlakke keerpunten (schoolslag)



GROEP 5 - BLAUW

De zwemschool doelstellingen

- 100 meter vrije slag met startduik en keerpunten
- 100 meter rugslag met rugslagstart
- 50 meter schoolslag met keerpunten
- 12,5 meter vlinderslag



GROEP 6 - ROOD

De zwemschool doelstellingen

- 200 meter vrije slag, ademen '3 tijden' met startduik en keerpunten
- 200 meter rugslag met plooiing armen tijdens trek- en duwfase met start en keerpunten
- 200 meter schoolslag met startduik en keerpunten
- 25 meter vlinderslag
- Keerpunten wisselslag



GROEP 7 - PAARS

De zwemschool doelstellingen

- 25 meter vrije slag met duik vanuit stand
- 50 meter rugslag met rugslagstart
- 12,5 meter schoolslag
- 12,5 meter benen vlinderslag
- vlakke keerpunten (schoolslag)