



fitness

zwembad

sporthal

A, B, C..... en nu? Zwemvaardigheidsdiploma 1!

Hou je van zwemmen en ben je na je A, B en C diploma nog lang niet uit gezwommen? Zou je graag willen leren dat er meer is dan banen zwemmen? Zou je niet alleen nieuwe slagen willen leren, maar ook technieken die wedstrijdzwemmers, waterpoloërs en reddingszwemmers gebruiken? Kortom; word jij een echte allround zwemmer? Schrijf je dan in voor de officieel gecertificeerde zwemvaardigheidswemlessen en haal je zwemvaardigheidsdiploma's! (1 t/m 3)

Enkele nieuwe vaardigheden:

Badkleding

- 150 meter schoolslag met minimaal tweemaal een correct keerpunt
- Starten vanuit het water hangend aan het startblok, gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag
- Langere zwemafstanden voor de borst- en rugcrawl (25 meter)
- 8 meter (beginners)vlinderslag
- onderwaterparcours voor reddingszwemmen
- 5 meter wrikken en afmaken met een gehurkte draai (360°)
- Verschillende waterpolotechnieken als; de polocrawl en ongelijkzijdig watertrappen

Gekleed zwemmen.

- Zelf drijfmiddelen in het water maken en gebruiken
- Door gat zwemmen op 9 meter afstand, aansluitend proef afmaken met verschillende onderdelen
- Tijdens zwemproef onderbreking met koprollen achterover en diverse malen onder vlot door zwemmen van minimaal 1,5 meter en erop klimmen
- Medeleerling naar kant helpen met diverse hulpmiddelen

Kledingpakket voor zwemvaardigheid 1

- badkleding
- T-shirt
- blouse of hemd met lange mouwen
- lange broek (geen broek die naadloos aansluit op de huid; zoals bv een legging)
- schoenen (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan!)

Voor wie?

Voor iedereen die zijn/haar A, B en C diploma heeft!

Lessen voor diploma zwemvaardigheid 1 worden gegeven op:

- Maandag 16.30 uur – 17.30 uur

De kosten bedragen € 47.00 per maand. (+ € 5,- voor de magneetkaart, indien u deze nog niet heeft) Tevens kunt u kiezen voor het zwemvaardigheidspakket. Dit pakket bedraagt € 130,00 en hiermee zijn alle kosten gedekt tot het behalen van het eerste diploma!

