



## Zwemvaardigheidsdiploma 2!

Hou je van zwemmen en ben je na je zwemvaardigheid 1 diploma nog 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 reddingzwemmers gebruiken? Kortom; word jij een echte allround zwemmer? Schrijf je dan in voor de officieel gecertificeerde zwemvaardigheids-zwemlessen en haal je zwemvaardigheidsdiploma's! (1 t/m 3)

*Enkele nieuwe vaardigheden ten opzicht van zwemvaardigheid 1 (ook wel afgekort met ZV1):*

### Badkleding

- 175 meter schoolslag met minimaal tweemaal een correct keerpunt
- starten vanuit het water hangend aan het startblok, gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag
- langere zwemafstanden voor de borst- en rugcrawl (50 meter)
- 10 meter correct technische vlinderslag
- onderwaterparcours voor reddingszwemmen met uitbreiding t.o.v. ZV 1
- 5 meter wrikken en afmaken met een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en vervolgens een gehurkte draai (360°) linksom
- verschillende waterpolotechnieken als; de polocrawl en ongelijkzijdig watertrappen, uitbreiding naar correcte gooi- en overgooi technieken

### Gekleed zwemmen.

- zelf drijfmiddelen in het water maken en gebruiken
- door gat zwemmen op 9 meter afstand, aansluitend proef afmaken met verschillende onderdelen zoals aantikken pionnen op de bodem en onderwater zwemmen door zwevende hoepels
- tijdens zwemproef onderbreking met koprollen achterover en diverse malen onder vlot door zwemmen van minimaal 1,5 meter en erop klimmen
- over en onder een medeleerling door zwemmen
- medeleerling naar kant helpen met diverse hulpmiddelen

### Kledingpakket voor zwemvaardigheid 2

- 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 zwemvaardigheid 1 heeft!

### **Lessen voor diploma zwemvaardigheid 2 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 zwemvaardigheid 2!

