



## Zwemvaardigheidsdiploma 3!

Na het behalen van A t/m zwemvaardigheid 2 diploma, kan je wel zeggen dat jij een echte zwemfanaat bent! In het water valt er nog veel meer te beleven dan de slagen die je tot nu toe kent. Leer in deze lessen hoe je nieuwe tuimelkeerpunten maakt en beweeg je als een vis in het water door de nieuwe hoepelparcoursen! Tevens komen de onderdelen balvaardigheid en reddingszwemmen ruim aan bod. Schrijf je snel in voor de officieel gecertificeerde zwemvaardigheid-zwemlessen en haal je zwemvaardigheid 3 diploma. Dan kan je pas echt zeggen dat je de koning/koningin van het zwembad bent!

*Enkele nieuwe vaardigheden ten opzicht van zwemvaardigheid 2 (ook wel afgekort met ZV 2):*

### Badkleding

- 200 meter schoolslag met minimaal 3 keer een correct keerpunt
- starten vanuit het water hangend aan het startblok, gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag
- langere zwemafstanden voor de borst- en rugcrawl (75 meter) met tuimelkeerpunt
- 15 meter correct technische vlinderslag
- onderwaterparcours voor reddingszwemmen met uitbreiding t.o.v. ZV 2 zoals hoepel optillen van de bodem en er doorheen zwemmen
- 10 meter wrikken en afmaken met een salto achterover gehurkt
- verschillende waterpolotechnieken als; de polocrawl en ongelijkzijdig watertrappen, uitbreiding naar correcte gooi- en overgooi technieken. Minimaal 3 keer de bal correct overspelen
- 30 sec ongelijktijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand

### Gekleed zwemmen.

- zelf drijfmiddelen in het water maken en gebruiken, 30 sec drijven met plastic zak, onder water gaan, zak legen en opnieuw 30 sec drijven
- door gat zwemmen op 9 meter afstand, aansluitend proef afmaken met verschillende onderdelen zoals aantikken pionnen (15m) op de bodem en onderwater zwemmen door zwevende hoepels
- 50 meter schoolslag gevolgd door hoekduik, zwemmen door een poortje en in rugligging boven komen
- 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 3

- 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 2 heeft!

### **Lessen voor diploma zwemvaardigheid 3 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 3!

