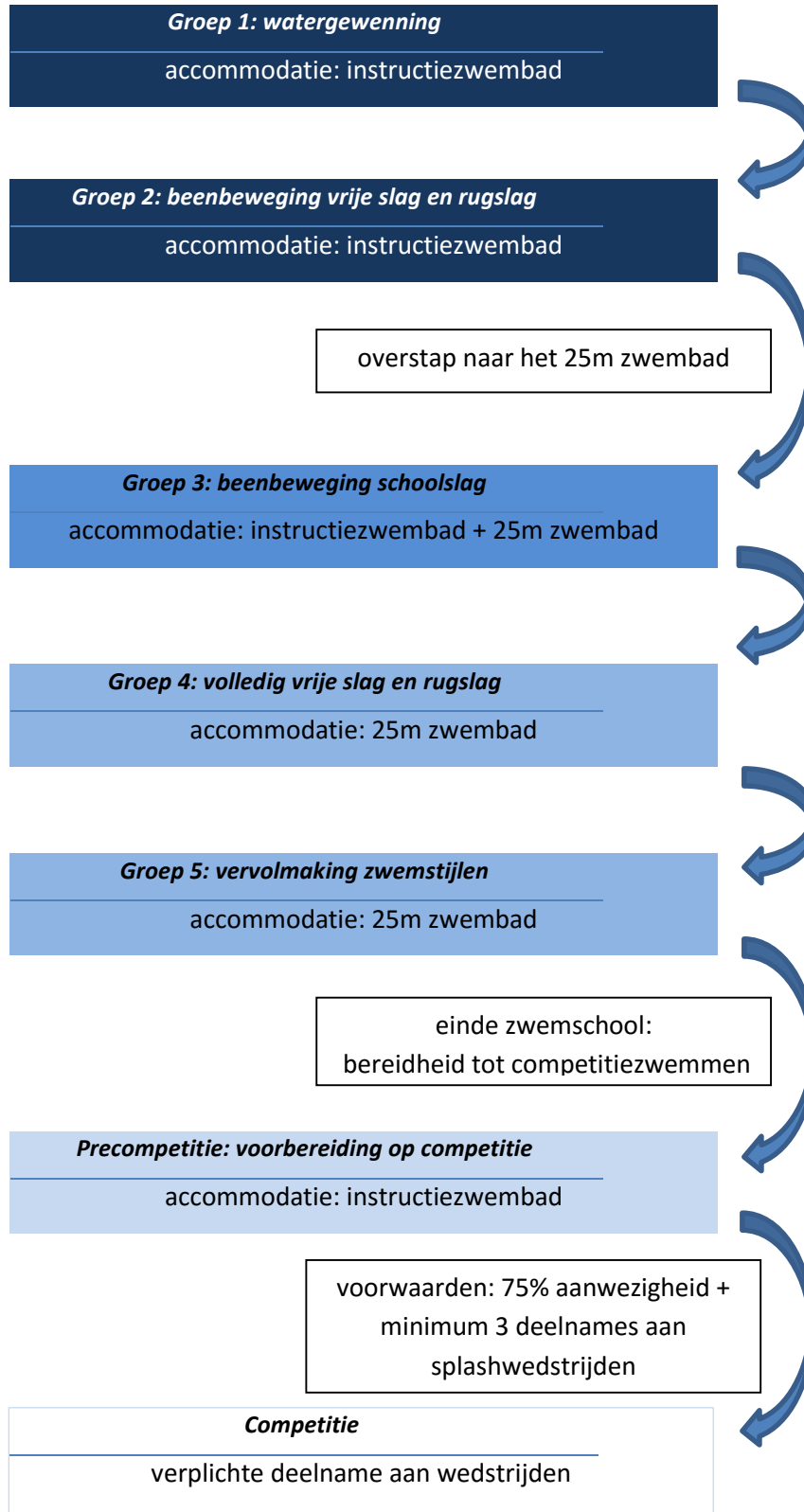


Zwemschool ZCK

1. overzicht zwemschool



2. Overzicht benodigd materiaal

Groep	Materiaal
1 + 2 + 3	Geen zwembril Badmuts niet verplicht
4	Zwembril Silicone badmuts
5 + precompetitie	Zwembril Silicone badmuts verplicht Zwemvliezen drinkbus

3. Overzicht groepen

Groep 1: Watergewenning	
Beginsituatie	Geen zwemtechnische vaardigheden vereist
Tijdsplanning	45 minuten 1/week (zaterdag)
	Instap: augustus en januari
Accommodatie	instructiebad
Leeftijd (op instapmoment)	5 jaar
Aanbod	Aanleren <ul style="list-style-type: none">- onder water gaan en bellen blazen- afduwen en drijven op de buik- afduwen en drijven op de rug- draaien rond breedte- en lengte-as- springen- zich vlot door het water bewegen- lichaamscoördinatie

Groep 2

Beginsituatie	De volgende zwemvaardigheden dienen beheerst te worden in het instructiezwembad: <ul style="list-style-type: none">- onder water gaan + bellen blazen- afduwen en drijven op buik/rug- zich vlot bewegen in het water- springen vanop de kant in het water
----------------------	---

Tijdsplanning	45 minuten	1/week (zaterdag)
----------------------	------------	-------------------

Instap: augustus en januari

Accommodatie	instructiebad
---------------------	---------------

Leeftijd (op instapmoment)	5 jaar en 6 maanden
-----------------------------------	---------------------

Aanbod

Aanleren

- beenbeweging rugslag
- beenbeweging crawl (superman)
- ademhaling crawl
- eerste gewenning aan het grote zwembad

Onderhouden

- vaardigheden groep 1

Groep 3

Beginsituatie	De volgende zwemvaardigheden dienen beheerst te worden in het instructiezwembad: <ul style="list-style-type: none">- drijven en afduwen op buik/rug- 12m benen superman (vrije slag)- 12m benen rugslag
----------------------	---

Tijdsplanning	45 minuten	2/week (maandag en zaterdag)
----------------------	------------	------------------------------

Instap: augustus en januari

Accommodatie	Instructiebad en grote zwembad
---------------------	--------------------------------

Leeftijd (op instapmoment)	Vanaf 6 jaar
-----------------------------------	--------------

Aanbod

Aanleren

- beenslag schoolslag (12m)
- gewenning grote zwembad
- basis beenslag vlinderslag
- springen van de startblok

Onderhouden

- vaardigheden groep 1 + groep 2

Uitbouwen

- beenslag rugslag en vrije slag (25m)

Groep 4

Beginsituatie	De volgende zwemvaardigheden dienen beheerst te worden in het grote zwembad: <ul style="list-style-type: none">- drijven en afduwen op buik/rug- 12m beenslag schoolslag- 25m benen superman (vrije slag)- 25m benen rugslag- Springen van de startblok	
Tijdsplanning	45min of 1u	2/week (maandag en zaterdag)
	Instap: augustus en januari	
Accommodatie	grote zwembad	
Leeftijd (op instapmoment)	Vanaf 6 jaar	
Aanbod	<p>Aanleren</p> <ul style="list-style-type: none">- duiken- volledig rugslag- volledig vrije slag <p>Onderhouden</p> <ul style="list-style-type: none">- vaardigheden groep 1 + groep 2 + groep 3 <p>Uitbouwen</p> <ul style="list-style-type: none">- beenslag vlinder- beenslag schoolslag (25m) <p>Vervolmaking</p> <ul style="list-style-type: none">- beenslag rugslag en vrije slag	

Groep 5

Beginsituatie	De volgende zwemvaardigheden dienen beheerst te worden in het grote zwembad: <ul style="list-style-type: none">- 25m benen schoolslag- 25m volledig rugslag- 25m volledig vrije slag- springen van de startblok	
Tijdsplanning	1u	2/week (maandag en zaterdag)
	Instap: augustus en januari	
Accommodatie	grote zwembad	
Leeftijd (op instapmoment)	Vanaf 7 jaar	
Aanbod	<p>Aanleren</p> <ul style="list-style-type: none">- basis volledige vlinderslag- basis keerpunten <p>Onderhouden</p> <ul style="list-style-type: none">- vaardigheden groep 1 + groep 2 + groep 3 + groep 4 <p>Uitbouwen</p> <ul style="list-style-type: none">- beenslag vlinderslag (50m)- duiken van de startblok <p>Vervolmaking</p> <ul style="list-style-type: none">- volledig schoolslag (50m)- volledig rugslag (50m)- volledig vrije slag (50m)- tuimeling	

Einde zwemschool: bereidheid tot competitiezwemmen

Groep Précompetitie: interesse in competitiezwemmen

Beginsituatie	De volgende zwemvaardigheden dienen beheerst te worden in het grote zwembad: <ul style="list-style-type: none">- 50m volledig schoolslag- 50m volledig rugslag- 50m volledig vrije slag- 50m benen vlinder- duiken- tuimelen	
Tijdsplanning	1u	2/week (maandag en zaterdag)
	Instap: augustus en januari	
Accommodatie	grote zwembad	
Leeftijd (op instapmoment)	Vanaf 7 jaar	
Aanbod	<p>Onderhouden</p> <ul style="list-style-type: none">- vaardigheden groep 1 + groep 2 + groep 3 + groep 4 + groep 5 <p>Vervolmaking:</p> <ul style="list-style-type: none">- volledig schoolslag- volledig rugslag- volledig vrije slag- vervolmaking keerpunten- vervolmaking starten- vervolmaking coördinatie en pijlen <p>Uitbouwen:</p> <ul style="list-style-type: none">- volledig vlinderslag (25m)	