

## Indeling Zwem-ABC

Bij Zwembad De Molen Hey werken we in kleine lesgroepen met persoonlijke aandacht voor ieder kind. Er wordt zowel met als zonder hulpmiddelen les gegeven, in deze persoonlijke groepen laten we de kinderen spelenderwijs wennen aan het water. Vooral bij jonge kinderen is het belangrijk dat ze plezier houden in het oefenen en dat ze de tijd hebben om in eigen tempo te leren. Zo leggen we de basis voor een leven lang zwemplezier door kinderen op een kindvriendelijke manier te laten wennen aan het water. Gebleken is dat een dergelijke speelse aanpak voor jonge kinderen het meest effectief werkt.

Wij hebben zeven niveaus die we benoemen als 'groepjes'. Alles wat hier wordt verteld kun je nog eens nalezen op [www.allesoverzwemles.nl](http://www.allesoverzwemles.nl).

### Eindtermen groepje 1

- **In het water:** zelfstandig van de kant in het water springen.
- **Bellen blazen:** bellen blazen op/in het water.
- **Onder water gaan:** zelfstandig onder water gaan en zijn en op de bodem zitten.
- **Oriënteren:** met open ogen onder water spulletjes van de bodem pakken (oriënteren onder water).
- **Drijven buik:** afzetten en 5 tellen zelfstandig gaan liggen op de buik met het gezicht in het water, zonder hulpmiddelen.
- **Drijven rug:** afzetten en 10 tellen zelfstandig gaan liggen op de rug, zonder hulpmiddelen.
- **Rugslag:** kleine stukjes op de rug zwemmen met een juiste voetenstand (pipo voeten).
- **Rugcrawl benen:** flipperen met juiste voetenstand (lange benen, lange tenen).
- **Borstcrawl benen:** flipperen met juiste voetenstand (lange benen, lange tenen).

### Eindtermen groepje 2

- **Rugslag:** op de rug zwemmen met een juiste voetenstand (pipo voeten) naar overkant bad.
- **Rugcrawl benen:** flipperen met juiste voetenstand (lange benen, lange tenen).
- **Borstcrawl benen:** flipperen met juiste voetenstand (lange benen, lange tenen).
- **Schoolslag hoofd boven water:** zwemmen op de buik met een juiste voetenstand (pipovoeten), gezicht boven water, aantal slagen achter elkaar.
- **Kopsprong:** kniezit, met/zonder hulp duiken in het water.
- **Onder water zwemmen:** een aantal slagen onder water zwemmen met armen en benen (juiste techniek).
- **Koprol vanaf de mat:** met/zonder hulp koprol vanaf de mat.

### Eindtermen groepje 3:

- **Rugslag:** 2 banen rugslag in breedte bad met juiste voetenstand (pipo voeten), uitdrijfmoment en armen stil.
- **Schoolslag:** schoolslag met hoofd boven water en breedte bad met uitdrijfmoment.
- **Rug- en schoolslag:** op de rug zwemmen breedte bad, kantelen en doorzwemmen buik.
- **Watertrappen:** aanleren watertrappen.
- **Diep water gewenning:** springen van lage/hoge kant als potlood, bodem aantikken (1.30m) met voeten, handen.
- **Onderwater zwemmen:** kopsprong aansluitend onder water zwemmen door opgerolde gat.
- **Rug/borstcrawl:** flipperen en beginnende armbeweging en aanleren ademhaling.

### Eindtermen groepje 4:

- **Rugslag:** 50m rugslag met juiste voetenstand(pipo voeten) uitdrijfmoment en armen stil.
- **Schoolslag:** 50m schoolslag met juiste slag en uitdrijfmoment.
- **Rug- en schoolslag:** 50m rugslag en 50m schoolslag met uitdrijfmoment achter elkaar doorzwemmen.
- **Watertrappen:** met/zonder handen, halve/hele draai om lengte as.
- **Diep water gewenning:** springen van lage/hoge kant als potlood, bodem aantikken (1.30m) met voeten en handen.
- **Onderwater zwemmen:** kopsprong, aansluitend onder water zwemmen door opgerold gat.
- **Rug/borstcrawl:** combinatie armen benen en ademhaling.

### Eindtermen groepje 5

- **Diploma A**
- **Gekleed zwemmen:** (1 baan): rechtstandige sprong helemaal onder water gaan, 15s watertrappen, aansluitend 12,5m schoolslag en met kleding onder de lijn door duiken (gelijktijdig halve draai lengte-as), vervolgens 12,5m rugslag. Na afloop op de lage kant klimmen zonder gebruik van het trapje.
- **Kopsprong 3 m onder water:** een kopsprong vanaf de hoge kant 3m onder water door het duikscherm.
- **Schoolslag:** 2 banen schoolslag in de juiste slag met uitdrijfmoment.
- **Rugslag:** 2 banen rugslag met uitdrijfmoment en armen stil. Na afloop op de kant klimmen zonder gebruik van het trapje.
- **Borstcrawl:** starten vanuit het water, afzetten van de wand en borstcrawl met ademhaling zijwaarts over een afstand van 5m.
- **Rugcrawl:** starten vanuit het water, afzetten van de wand en rugcrawl met arloverhaal over een afstand van 5m.
- **Drijven buik/rug:** afzetten van de wand en 5s uitdrijven op buik (gezicht in het water), stukje schoolslag, daarna 5s drijven op de buik als een zeester en rugslag doorzwemmen tot de overkant. Afzetten van de wand, 5s uitdrijven op de rug, stukje rugslag, daarna 10s als een zeester drijven op de rug en rugslag doorzwemmen tot de overkant.
- **Watertrappen:** 1 minuut watertrappen met gebruik van armen (onder water) en benen. Al watertrappend 2x een hele draai om de lengte-as maken.

## Eindtermen groepje 6

- **Diploma B**
- **Gekleed zwemmen (2 banen):** rechtstandige sprong helemaal onder water gaan, halve draai om de lengte-as, 15 sec watertrappen en aansluitend 25m (één baan) schoolslag met kleding, één keer onder een vlot door en één hele draai om de lengte-as. Vervolgens 25m rugslag en op de lage kant klimmen zonder gebruik van het trapje.
- **Kopsprong 6m onder water:** kopsprong vanaf de hoge kant en 6m onder water door het duikscherm.
- **Schoolslag:** 3 banen schoolslag in de juiste slag met uitdrijfmoment onderbroken door één keer voetwaarts naar de bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd (potlood).
- **Rugslag:** 3 banen rugslag met uitdrijfmoment, armen stil tijdens de rugslag. Na afloop op de kant klimmen zonder gebruik van het trapje.
- **Borstcrawl:** starten vanuit het water, afzetten van de wand en borstcrawl met ademhaling zijwaarts over een afstand van 10m zonder onderbreking.
- **Rugcrawl:** starten vanuit het water, afzetten van de wand en rugcrawl met arloverhaal over een afstand van 10m zonder onderbreking.
- **Drijven buik/rug:** afzetten van de wand en 5s uitdrijven op buik (gezicht in het water), stukje schoolslag, daarna 7s als een zeester op de buik drijven en rugslag doorzwemmen tot de overkant. Afzetten van de wand en 5s. uitdrijven op de rug, stukje rugslag, daarna 15s als een zeester op de rug drijven en rugslag doorzwemmen tot overkant.
- **Watertrappen:** één minuut watertrappen, 30s met gebruik van de armen en 30s zonder gebruik van de armen.

## Eindtermen badje 7

- **Diploma C**
- **SurvivalB:** vanaf de lage kant een koprol voorover, aansluitend 15 sec watertrappen met gebruik van armen en benen. 30 sec rechtop zittende blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van hulpmiddel (buis, plankje, bal).
- **Gekleed zwemmen** (4 banen): vanaf de kant springen en 50 m (twee banen) schoolslag met kleding, één keer onder een vlot door en één keer over een vlot heen, vervolgens (twee banen) 50 m rugslag. Armen mogen gebruikt worden. Op de lage kant klimmen zonder gebruik te maken van het trapje.
- **Kopsprong 9 m onder water:** kopsprong vanaf de hoge kant, 9 m onder water door het duikscherm.
- **Schoolslag:** 4 banen schoolslag in de juiste slag met uitdrijfmoment onderbroken door één keer hoofdwaarts (steekduik), naar de bodem zakken en één koprol vooruit.
- **Rugslag:** 3 banen rugslag met uitdrijfmoment, armen stil tijdens de rugslag. Na afloop op de kant klimmen zonder gebruik van het trapje.
- **Borstcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand en direct 15 m borstcrawl wedstrijdslag met de juiste ademhaling.
- **Rugcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand en direct 15 m rugcrawl wedstrijdslag.
- **Drijven buik/rug:** platte duik en direct 5 sec. uitdrijven op de buik (gezicht in het water), stukje schoolslag, daarna 10 sec drijven op de buik als een zeester en schoolslag doorzwemmen tot de overkant
- Afzetten van de wand en 5 sec uitdrijven op rug, stukje rugslag, daarna 20 sec drijven op de rug als een zeester, aansluitend hoofdwaarts voortbewegen in de richting van het hoofd op de rug tot de overkant.
- **Watertrappen met hurksprong** vanaf de kant (hoofd moet boven water blijven), 30 sec watertrappen met (rechtop)verplaatsing in diverse richtingen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 sec verticaal drijven met gebruik van armen (benen stil).