



---

PERSOONLIJK | THERAPEUTISCHE WERKING | LICHAAMELIJKE BEWEGING | ONTSPANNEN

---

Bij Zwembad De Molen Hey werken we in 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 staat kun je nalezen op [www.allesoverzwemles.nl](http://www.allesoverzwemles.nl)

### **Eindtermen opleiding Zwem ABC**

#### **Eindtermen groep 1**

- Watervrij zijn (Onderwater gaan, zijn, blijven en oriënteren en drijven buik en rug)
- Start BC benen met hulpmiddelen
- Start RC benen met hulpmiddelen
- Begin enkelvoudige rugslag met hulpmiddelen (**tussen term**)
- Enkelvoudige rugslag zonder hulpmiddelen (rustig en met stuwing)
- School beenslag met gezicht in het water de globale beweging

#### **Eindtermen groep 2**

- Enkelvoudige rugslag (afstand, rust en stuwing)
- Schoolslag benen zowel onder als boven water rustig en met stuwing
- BC benen een goede flipperbeweging
- RC benen een goede flipperbeweging
- Start knie duik met voldoende diepte (let op de waterdiepte)
- Start onderwater zwemmen (paar slagen op diepte) (grote slag, uitblazen onder water)
- Koprool op de mat
- Begin schoolslag de juiste slag met behulp van een buis (**tussen term**)
- Schoolslag de juiste slag met voldoende rust en stuwing (met kurk)
- Diep water gewinning (springen, duiken, watertrappen, rug- en schoolslag)

### Eindtermen groep 3

- Combinatie schoolslag hoofd boven water met drijfmoment +/- 30 meter (met kurk)
- Enkelvoudige rugslag met stuwing en uitdrijfmoment +/- 30 meter (met kurk)
- Schoolslag + rugslag beide +/- 15 meter (zonder kurk)
- BC goede flipperbeweging met een beginnende armslag (met kurk)
- RC goede flipperbeweging met een beginnende armslag (met kurk)
- Diepwatergewenning (springen, duiken, ringen opduiken, zakken, e.d.)
- Onder water zwemmen met een staande duik door een half diep gat
- Watertrappen (met kurk)
- Drijven buik/rug en drijven aan een drijvend voorwerp
- Achterover in het water vallen

### Eindtermen groep 4

- Schoolslag 50 meter in eind vorm
- Enkelvoudige rugslag 50 meter in eind vorm
- BC minimaal 5 meter in eind vorm met ademhaling
- RC minimaal 5 meter in eind vorm
- Onderwater door het diepe gat zwemmen 3 meter
- Watertrappen 1 minuut
- Eind vorm drijven
- Naar de bodem zakken (potlood)
- Stuwen met de handen
- Gekleed zwemmen in lang kleding +/- 15 meter schoolslag en 15 meter rugslag

### Eindtermen groep 5    Diploma A

- **Gekleed zwemmen** (1/2 baan) rechtstandige sprong helemaal onder water gaan, 15 sec watertrappen aansluitend 12,5 mtr. slag naar keuze (schoolslag) met kleding tot aan de lijn. Op lage kant klimmen zonder gebruik te maken van het trapje.
- **Kopsprong 3 mrt. onder water** kopsprong vanaf hoge kant 3 mtr. onder water door duikscherm
- **conditiezwemmen** 1 baan schoolslag in juiste slag met uitdrijfmoment.  
**Rugslag** 1 baan rugslag met uitdrijfmoment en armen stil houden. **Schoolslag** 1 baan techniek wordt niet beoordeelt, 1 keer onderbroken door voetwaarts naar de bodem zakken **Rugslag** 1 baan techniek wordt niet beoordeelt. Na afloop op kant klimmen zonder gebruik van trapje.
- **Borstcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand borstcrawl met ademhaling zijwaarts over een afstand van 5 mrt.
- **Rugcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand rugcrawl met arloverhaal over een afstand van 5 mtr.
- **Drijven buik/rug** afzetten van de wand 5 sec. stukje schoolslag, daarna 5 sec. drijven op de buik als een zeester, stukje schoolslag, 1/2 draai om de lengteas naar de rug, meteen 10 sec. drijven op de rug als zeester, rugslag doorzwemmen tot overkant
- **Watertrappen** 1 minuut watertrappen met gebruik van armen( onder water) en benen, al watertrappend 2x één hele draai om lengt-as maken.

### Eindtermen groep 6 Diploma B

- **Gekleed zwemmen** (2 banen)achterover in het water vallen vanaf de lage kant,15 sec watertrappen aansluitend 50 mtr ( twee banen) slag naar keuze (schoolslag heen, rugslag terug) met kleding, 1x onder een vlot door zwemmen. Op lage kant klimmen zonder gebruik te maken van het trapje.
- **Kopsprong 6 mtr. onder water** kopsprong vanaf hoge kant 6 mtr. onder water door duikscherm vervolgens
- **conditiezwemmen** 1 baan schoolslag in juiste slag met uitdrijfmoment. **Rugslag** 1 baan rugslag met uitdrijfmoment en armen stil houden. **Schoolslag** 1 baan techniek wordt niet beoordeelt. **Rugslag 1 baan** techniek wordt niet beoordeelt. **Schoolslag** 1 baan techniek wordt niet beoordeelt. **Rugslag** techniek wordt niet beoordeelt, bij de eerste pion ½ draai om de lengteas (naar buik) enkele slagen schoolslag, bij de tweede pion ½ draai om de lengteas (naar rug). Na afloop op kant klimmen zonder gebruik van trapje.
- **Borstcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand borstcrawl met ademhaling zijwaarts over een afstand van 10 mtr zonder onderbreking.
- **Rugcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand rugcrawl met arloverhaal over een afstand van 10mtr zonder onderbreking.
- **Drijven buik/rug** sprong naar keuze, aansluitend 15 sec. drijven op de rug (zeester), 5 mtr hoofdwaarts voortbewegen met gebruik van alleen de armen op de rug naar een drijvend voorwerp, 20 sec. blijven drijven aan het drijvend voorwerp (bij voorkeur helphouding)
- **Watertrappen** sprong naar keuze. 1 minuut watertrappen met gebruik van armen en benen in verschillende richtingen. Proef afronden met 1 keer voetwaarts naar de bodem zakken.

### Eindtermen groep 7 Diploma C

- **Survival** vanaf lage kant 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), aansluitend 5 mtr. Voortbewegen op de rug met gebruik van alleen de armen.
- **Gekleed zwemmen** vanaf de lage kant springen het hoofd moet boven water blijven. 100 mtr ( 4 banen) slag naar keuze (schoolslag heen rugslag terug) met kleding 1x onder vlot door en 1x over vlot heen (tijdens de schoolslag banen). Op lage kant klimmen zonder gebruik te maken van het trapje.
- **Gekleed door het gat zwemmen** vanaf de hoge kant een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen (tot de pion), vervolgens naar beneden duiken en door het gat zwemmen. **Zonder jas**
- **Kopsprong 6 mtr. onder water** kopsprong vanaf hoge kant 6 mtr onder water door duikscherm vervolgens boven komen in het wak
- **Conditiezwemmen** 3 banen schoolslag waarvan de eerste baan in juiste slag met uitdrijfmoment gezwommen moet worden, onderbroken door 1x hoofdwaarts (steekduik) naar de bodem zakken. Vervolgens 3 banen rugslag waarvan de eerste baan met uitdrijfmoment en armen stil gezwommen moet worden. Na afloop op kant klimmen zonder gebruik van trapje.
- **Borstcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand direct 15 mtr borstcrawl wedstrijdslag met juiste ademhaling.
- **Rugcrawl** starten vanuit het water, afzetten van de wand direct 15 mtr rugcrawl wedstrijdslag.
- **Watertrappen met drijven** vanaf kant een sprong naar keuze, 30 sec watertrappen met (rechtop)verplaatsing in diverse richtingen met gebruik van armen en benen aansluitend 15 sec. drijven op de rug, daarna 30 sec. watertrappen met alleen de benen (armen stil)