

# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN



Bij Vita werken we volgens de leerlijn die werd ontwikkeld door ISB: Fred brevet. Het is een praktische manier om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd worden de zwemslagen aangeleerd.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6-8 jaar)

Er wordt een afstand gezwommen gecombineerd met het uitvoeren van allerlei aquatische opdrachten. Vanaf otter leren we **rugslag** aan. Vanaf kleine haai komt **crawl** aan bod. Het einddoel van deze fase is dat de kids zwembadveilig zijn. Er zijn 4 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, KLEINE HAAI, GROTE HAAI, ORKA

### Brevet OTTER - zwembadveilig 12m

- » Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
- » Combinatietest (in het **diep**). Ik kan:
  - Inspringen in diep water
  - 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
  - 6 meter verplaatsen in buiklig
  - Al zwemmend op mijn rug draaien
  - 6 meter verplaatsen in **rugslag**
  - Op de kant klimmen

8 lessen van 30 min (1x/week)

Gemiddeld 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)



# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN



Bij Vita werken we volgens de leerlijn die werd ontwikkeld door ISB: Fred brevet. Het is een praktische manier om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd worden de zwemslagen aangeleerd.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6-8 jaar)

Er wordt een afstand gezwommen gecombineerd met het uitvoeren van allerlei aquatische opdrachten. Vanaf otter leren we **rugslag** aan. Vanaf kleine haai komt **crawl** aan bod. Het einddoel van deze fase is dat de kids zwembadveilig zijn. Er zijn 4 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, KLEINE HAAI, GROTE HAAI, ORKA

### Brevet KLEINE HAAI

- » Ik kan met een oppervlakeduik door een hoepel zwemmen
- » Combinatietest (in het **diep**). Ik kan:
  - Inspringen in diep water
  - 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
  - 6 meter verplaatsen in **crawl**
  - Al zwemmend op mijn rug draaien
  - 6 meter verplaatsen in **rugslag**
  - Op de kant klimmen

8 lessen van 30 min (1x/week)

Gemiddeld 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)

# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN



Bij Vita werken we volgens de leerlijn die werd ontwikkeld door ISB: Fred brevet. Het is een praktische manier om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd worden de zwemslagen aangeleerd.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6-8 jaar)

Er wordt een afstand gezwommen gecombineerd met het uitvoeren van allerlei aquatische opdrachten. Vanaf otter leren we **rugslag** aan. Vanaf kleine haai komt **crawl** aan bod. Het einddoel van deze fase is dat de kids zwembadveilig zijn. Er zijn 4 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, KLEINE HAAI, GROTE HAAI, ORKA

### Brevet GROTE HAAI - zwembadveilig 25m

- » Ik kan met een oppervlakte-duik door een hoepel zwemmen
- » Combinatietest (in het **diep**): Ik kan:
  - In het water springen in diep water
  - 12 meter voortbewegen in **crawl**
  - Draaien als een vuurtoren
  - 12 meter voortbewegen in **rugslag**
  - Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

8 lessen van 30 min (1x/week)

Gemiddeld 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)



# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN



Bij Vita werken we volgens de leerlijn die werd ontwikkeld door ISB: Fred brevet. Het is een praktische manier om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd worden de zwemslagen aangeleerd.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6-8 jaar)

Er wordt een afstand gezwommen gecombineerd met het uitvoeren van allerlei aquatische opdrachten. Vanaf otter leren we **rugslag** aan. Vanaf kleine haai komt **crawl** aan bod. Het einddoel van deze fase is dat de kids zwembadveilig zijn. Er zijn 4 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, KLEINE HAAI, GROTE HAAI, ORKA

### Brevet ORKA - zwembadveilig 50m

Combinatietest (in het **diep**):

Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:

- » 1e lengte in buiklig:
  - Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
  - Met een oppervlakte duik een ring opduiken
  - 10 meter **crawl**
  - ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen
  - 10 m crawl met tussendoor kip aan het spit
  - Ter plaatse 10 seconden watertrappen
- » 2e lengte in ruglig:
  - Kip aan het spit
  - 10 meter rug met alleen beenbeweging
  - 10 seconden drijven als een ster
  - 10 meter **rugslag**

8 lessen van 30 min (1x/week)

Gemiddeld 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)

