

LEERLIJN

We werken volgens de leerlijn van fred brevet. Het is een praktische aanpak om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd worden de zwemslagen aangeleerd.

Ieder kind gaat op **eigen tempo** doorheen de leerlijn: kinderen gaan pas naar de volgende groep als ze alle doelstellingen bereikt hebben. Een groepje nog een keer doen is dus helemaal niet erg.

Vanaf otter wordt **rugslag** aangeleerd. Vanaf kleine haai wordt **crawl** aangeleerd. Vanaf dolfijn vindt de test plaats in het **diep**.



(* op donderdag is er geen kleine haai en gaan de kinderen rechtstreeks van otter naar grote haai)

Bij genormeerd kan je de keuze maken tussen crawl/rugslag enerzijds, en schoolslag anderzijds. Na elke reeks kan je opnieuw een keuze maken.

Na genormeerd kan je kind eventueel doorstromen naar een zwemclub als hij/zij wil blijven zwemmen. In Mol kan je contact opnemen met RZM (recreatief) (zwemclub.rzm@gmail.com) of MOZKA (competitief) (<https://www.mozka.com/contact/>)

Ouder-kind

✓ Einddoelstelling: Helemaal klaar voor de eendjes
Leeftijd Ukkepek: 3j-4j; Voorwaarde: kunnen staan op 64cm (ukkepek)

1 (groot)ouder gaat samen met het kind in het water



UKKEPEK-ZWEMMEN

- » Ik spring in het water met twee helpende handjes
- » Ik spring op en neer in het water
- » Ik stap door het water op verschillende manieren
- » Ik durf met mijn mond bellen blazen in het water
- » Ik maak een ster op mijn rug met hulp

3jaar - 4jaar

Fase 1: Waterwennen

- ✓ Einddoelstelling: geen waterangst meer + afstoten in gestrekte pijl
Adviesleeftijd: 4-5 jaar; Voorwaarde: kunnen staan op 64cm



EENDJE

- » Ik zit in het water en spat mezelf nat
- » Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water
- » Ik stap door het water
- » Ik spring in het water op en neer

Vanaf 4 jaar



ZEEPAARDJE

- » Ik spring vanop de kant (aan een handje)
- » Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water
- » Ik kruip onder water onder een buis
- » Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)
- » Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant
- » Ik verplaats me als een aapje langs de kant



PINGUÏN

- » Ik spring in het water en kom er weer uit
- » Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik
- » Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
- » Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

Fase 2: Overleven

✓ Einddoelstelling: kantveilig

Adviesleeftijd: 5-6 jaar; Voorwaarde: kunnen staan op 87cm



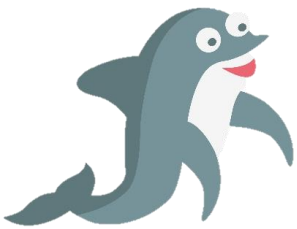
ZEEHOND

- » Ik spring in het water en ik kom er uit
- » Ik glij als een pijl op mijn buik
- » Ik leg 3 meter af op in buiklig (met een plankje)
- » Ik drijf 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)
- » Ik leg 3 meter af in ruglig (met drijfhelp)
- » Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp)



WATERSCHILDPAD

- » Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- » Ik drijf als een ster 3 sec op buik + 3 sec op rug
- » Ik leg 3 meter af in buiklig
- » Ik leg 3 meter af in ruglig
- » Ik kan draaien als een vuurtoren door te watertrappen



DOLFIJN

- » Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
- » Combinatietest (in het **diep**): Ik kan:
 - Inspringen in diep water
 - 3 meter verplaatsen in buiklig
 - van buiklig naar ruglig draaien
 - 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

Fase 3: Veilig zwemmen

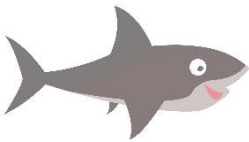
✓ Einddoelstelling: zwembadveilig

Adviesleeftijd: 6-8 jaar; Voorwaarde: kunnen staan op 87cm



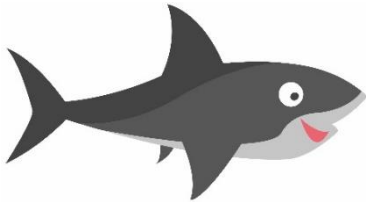
OTTER

- » 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



KLEINE HAAI

Idem otter, maar dan 6 meter verplaatsen in **crawl** ipv. in buiklig



GROTE HAAI

- » 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 klimmen



ORKA

Combinatietest (in het **diep**): 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden

- » 25m **crawl** met tussendoor volgende oefeningen:
 - Door een hoepel zwemmen (aan de eerste vlaggetjes)
 - ter plaatse 3 keer aquatisch ademen (in het midden)
 - Kip aan het spit (aan de tweede vlaggetjes)
 - ter plaatse 10 seconden watertrappen (aan de muur)
- » 25m **rugslag** met tussendoor volgende oefeningen:
 - 10 seconden drijven als een ster op de rug (in het midden)
 - Op de kant klimmen

Genormeerd

✓ Einddoelstelling: afstandsrevet (met een juiste techniek)
Adviesleeftijd: 8-12 jaar; Voorwaarde: kunnen staan op 87cm



GENORMEERD CRAWL EN RUGSLAG

» In deze groep verfijnen we de techniek van beide zwemslagen en gaan de kinderen voor een afstandsrevet crawl en rugslag (25m, 50m, ...).



GENORMEERD SCHOOLSLAG

» In deze groep beginnen we vanaf 0 om deze zwemslag aan te leren, aangezien dit in onze vorige groepen niet aan bod komt. Ook hier gaan de kinderen op het einde van de reeks voor een afstandsrevet (schoolslag).

WERKING ZWEMSCHOOL

AANVRAAG

Als je kind nog geen lid is, kan je een aanvraag doen **via onze website** waarna je op onze wachtlijst terecht komt. Zodra er een plaats vrij is zal je een mailtje ontvangen met een voorstel van zwemmoment (dag en uur). Gezinsleden krijgen voorrang. Zet je kind gerust al vroeg op de wachtlijst, ook al is het nog geen vier jaar.

Als er veel aanvragen zijn kan het zijn dat we onze wachtlijsten van bepaalde groepen een tijdje sluiten. We communiceren hierover steeds op onze facebookpagina Vita Den Uyt.

LESSENREEKS

Een lessenreeks bestaat uit 8 lessen. Een les duurt steeds 30 minuten. We streven naar groepjes van gemiddeld 6 kinderen. Er is steeds een vaste lesgever per groepje. Kostprijs is 60€. Inkomprijs, badmuts en brevet zijn in de prijs inbegrepen.

Bij het ouder-kind zwemmen bestaat de lessenreeks uit 4 lessen (30 minuten) en streven we naar groepjes van gemiddeld 8 kinderen. Kostprijs hier is 35€.

ZWEMMOMENTEN (DAG/UUR)

De groepjes zwemmen momenteel (update 29 oktober '22) op de momenten vermeld in de tabel op de voorlaatste pagina. Om organisatorische redenen kunnen deze momenten wijzigen.

DOORSCHUIVEN NAAR DE VOLGENDE REEKS

Kinderen die in onze zwemschool zwemmen, hebben automatisch een plaats in de volgende reeks. Na afloop van de reeks krijg je een **mailtje** met het voorstel van groep en moment (dag/uur)

De groep is afhankelijk van het al dan niet behalen van het brevet.

Voor het **moment (dag/uur)** hanteren we onderstaande basisregels. Om organisatorische redenen wijken we hier soms van af. Het kan dus zijn dat je een voorstel krijgt voor een ander moment dan voorzien, al proberen we dat zoveel mogelijk te beperken.

- Zelfde fase = zelfde dag, zelfde moment
- Fase hoger = zelfde dag, 1 moment vroeger (= 40 minuten vroeger)
- Uitzondering: maandag en vrijdag is een combo

Als het voorgestelde moment niet past, mag je dit laten weten. Dan bekijken we samen of er op andere momenten vrije plaatsen zijn.

JAARKALENDER

Zie de laatste pagina voor de jaarkalender.

VERANDEREN VAN GROEPJE TIJDENS DE REEKS ZELF

Als moest blijken dat de vaardigheden van het kind niet overeenkomen met de doelstelling van het groepje, kunnen we hem/haar verplaatsen naar een lagere of hogere groep als de groepsbezetting dit toelaat.

WERKING TURBOZWEMMEN

In (de meeste) schoolvakanties geven we turbozwemmen.
Dit staat los van onze (gewone) zwemschool.

WAT + VOOR WIE

Dagelijks een les van 30 minuten (maandag tem. vrijdag) in groepen van gemiddeld 6 kids.
Aan het einde van de week kunnen ze een brevet behalen. We werken volgens **dezelfde leerlijn** als in onze zwemschool (zie eerder in dit document). Kostprijs = 40€

Iedereen kan een aanvraag doen (ook als je kind geen lid is van onze zwemschool). Vanaf 4 jaar.

PLANNING

Data: Zie jaarkalender voor de schoolvakanties waarin we turbozwemmen organiseren.
Tijdstip: tussen 9u en 10u50.

AANVRAAG

Je kan een aanvraag doen voor de gewenste groep en week **via onze website**, ongeveer 2 weken voor de betreffende vakantie. Als er meer vraag is dan aanbod doen we een loting.

Als je kind mag starten in de aangevraagde groep/week, krijg je een **mailtje** met het groepje en moment (dag/uur)

Als we geen plaats hebben, sturen we ook een mailtje met de vrije plaatsen in andere weken.

Na de deadline is inschrijven nog mogelijk en bekijken we de aanvragen op basis van aanvraagdatum.

KAN JE VOOR MEERDERE WEKEN EEN AANVRAAG DOEN? (bv. in de zomervakantie)

Je kan voor meerdere weken een aanvraag doen voor hetzelfde groepje → we sturen dan een uitnodiging voor één van de aanvragen.

- Bv: aanvraag voor: zeehond week 1, zeehond week 2 → uitnodiging voor één van deze twee weken.

Je kan voor meerdere weken een aanvraag doen voor verschillende groepjes → we sturen dan een uitnodiging voor al deze aanvragen. Dit is dan steeds onder voorbehoud of het brevet behaald wordt.

- Bv: aanvraag voor: zeehond week 1, waterschildpad week 2 → uitnodiging voor beide weken.

Je kan na een gevolgde turboweek nog een aanvraag doen voor een extra week (als er plaats vrij is).

VOOR WELK GROEPJE EEN AANVRAAG DOEN

Als je kind lid is van onze zwemschool: op basis van al dan niet behaalde brevet in de zwemschool.
Vraag eventueel de lesgever om al een voorzichtige inschatting als de reeks nog niet gedaan is.

Als je kind geen lid is: inschatting maken op basis van de leerlijn (zie eerder in dit document)

Als moest blijken dat de vaardigheden van het kind niet overeenkomen met de doelstelling van het groepje, kunnen we hem/haar verplaatsen naar een andere groep als de groepsbezetting dit toelaat.

WAT NA EEN GEVOLGDE TURBOREEKS

Als je kind lid is van onze zwemschool:

→ we verplaatsen hem/haar in de zwemschool op basis van het behaalde brevet in de turbolessen.

Je krijgt dan een mailtje met voorstel van groepje en uur.

Als je kind geen lid is van onze zwemschool:

→ je kan hem/haar inschrijven op onze wachtlijst van de zwemschool

→ Als je kind al op onze wachtlijst staat, verplaatsen we hem/haar op de wachtlijst op basis van het behaalde brevet in de turbolessen.

VITA ZWEMSCHOOL

TABEL ZWEMMOMENTEN

Maandag → combo met vrijdag	16u00-16u30	16u40-17u10			
	ORKA	OTTER			
	GROTE HAAI	KLEINE HAAI			
Woensdag	14u00-14u30	14u40-15u10	15u20-15u50	16u00-16u30	
	OTTER	ZEEHOND	EENDJE	GENORMEERD SS	
	KLEINE HAAI	SCHILDPAD	ZEEPAARDJE	GENORMEERD CR/RU	
	GROTE HAAI	DOLFIJN	PINGUÏN		
	ORKA	DOLFIJN (R)			
Donderdag	16u00-16u30	16u40-17u10	17u20-17u50		
	OTTER	ZEEHOND	EENDJE		
	GROTE HAAI	SCHILDPAD	ZEEPAARDJE		
	ORKA	DOLFIJN	PINGUÏN		
Vrijdag → combo met maandag	16u00-16u30	16u40-17u10			
	ZEEHOND	EENDJE			
	SCHILDPAD	ZEEPAARDJE			
	DOLFIJN	PINGUÏN			
Zaterdag-vm	9u00-9u30	9u40-10u10	10u20-10u50	11u00-11u30	11u40-12u10
	OTTER	ZEEHOND	EENDJE	GENORMEERD CR/RU	GENORMEERD SS
	KLEINE HAAI	SCHILDPAD	ZEEPAARDJE	GENORMEERD CR/RU	GENORMEERD SS
	GROTE HAAI	DOLFIJN	PINGUÏN	SCHILDPAD (R)	
	ORKA	ZEEHOND (R)	UKKEPUK		
	OTTER	ZEEHOND	EENDJE		
	GROTE HAAI	SCHILDPAD	ZEEPAARDJE		
	ORKA	DOLFIJN	PINGUÏN		
Zaterdag-nm	15u00-15u30	15u40-16u10	16u20-16u50		
	OTTER	ZEEHOND	EENDJE		
	KLEINE HAAI	SCHILDPAD	ZEEPAARDJE		
	GROTE HAAI	DOLFIJN	PINGUÏN		
	ORKA	DOLFIJN (R)			

(R) = reserve-groepjes

VITA ZWEMSCHOOL

JAARKALENDER

■ Les
 ■ Turbo
 ■ Sluitingsdag
 Niets
 ■ Start nieuwe reeks

September 2022

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Oktober 2022

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November 2022

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

December 2022

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

herstvakantie: turbolessen

Januari 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

kerstvakantie: turbo in laatste week

Februari 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

krokovakantie: geen turbo

Maart 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

April 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

paasvakantie: 2 weken turbo

Mei 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juni 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	
26	27	28	29	30		

Juli 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

turbo zomer: nog te bekijken

Augustus 2023

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

turbo zomer: nog te bekijken