

## LEERLIJN TURBOZWEMMEN

We werken volgens de leerlijn van fred brevet. Het doel is om de kinderen **waterveilig** te maken en de **zwemslagen** aan te leren.

- ➔ Waarom ook de focus op waterveiligheid? **Leren zwemmen is eigenlijk als leren fietsen.** Het is niet omdat een kind in een rechte lijn kan fietsen, dat het vaardig genoeg is om in het verkeer te fietsen. Hiervoor moet het kind immers kunnen remmen, trappen, evenwicht bewaren, .... Hetzelfde geldt voor zwemmen: zo is een kind dat 25m schoolslag kan zwemmen niet veilig in elke zwembadsituatie. Zo moet een zwemmertje ook weten wat te doen als hij/zij in diep water springt, als het heel druk is in het zwembad, als er iemand plots voor hen in het water springt, als ze op hun rug in het water vallen, enzoverder.

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



## 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

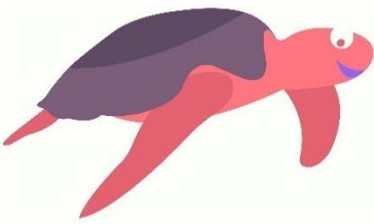
✓ Einddoelstelling: kantveilig

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

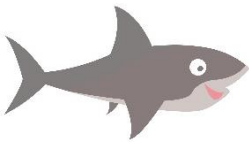
✓ Einddoelstelling: zwembadveilig

Adviesleeftijd: 6-7 jaar; Voorwaarde: kunnen staan op 87cm



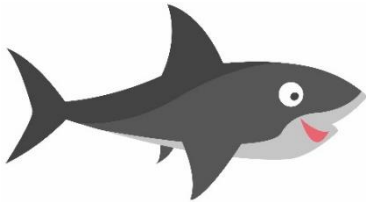
### OTTER

- » 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

## Fase 4: Afstand zwemmen

✓ Einddoelstelling: afstandsrevet (met een juiste techniek)  
Adviesleeftijd: 7-8 jaar; Voorwaarde: kunnen staan op 87cm



### KROKODILLEN 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, ...).



### KROKODILLEN 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 TURBOZWEMMEN

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

### - WAT & VOOR WIE -

Een turboreeks bestaat uit **5 lessen**: dagelijks een les, **van maandag tem. vrijdag**. Een les duurt steeds **30 minuten**. We streven naar groepjes van **gemiddeld 6 kinderen**. Dit kan dus soms wat meer zijn en soms wat minder. Er is steeds een vaste lesgever per groepje. Kostprijs is 45€. Inkomprijs, badmuts en brevet zijn in de prijs inbegrepen. We werken volgens **dezelfde leerlijn** als in onze zwemschool (zie eerder in dit document).

### - PLANNING -

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

### - AANVRAAG -

**Iedereen** kan een aanvraag doen, ook als je kind geen lid is van onze zwemschool.

Je kan een aanvraag doen voor de gewenste groep en week **via onze website**, een aantal 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.

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. Of je kan deelnemen in een vervolgwEEK is dan onder voorbehoud of het brevet behaald wordt. Het kan dus zijn dat je niet kan deelnemen in een vervolgwEEK.

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

Zie omzijde →

## - VOOR WELK GROEPJE EEN AANVRAAG DOEN -

Als je kind lid WEL is van onze zwemschool:

- *Als de turbo NA een zwemschoolreeks volgt:* 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 de turbo MIDDENIN een zwemschoolreeks ligt:* enkel een aanvraag mogelijk voor de groep waarin je kind momenteel zwemt. De turbo kan dan gezien worden als extra oefenkans.

Als je kind GEEN lid is van onze zwemschool:

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, op voorwaarde dat de groepsbezetting in de andere groep dit toelaat.

## - WAT NA EEN GEVOLGDE TURBOREEKS -

Als je kind lid WEL is van onze zwemschool:

- *Als de turbo NA een zwemschoolreeks volgt:* we verplaatsen hem/haar in de zwemschool op basis van het behaalde brevet in de turbolessen. Je krijgt dan een (nieuw) mailtje met voorstel van groepje en uur.
- *Als de turbo MIDDENIN een zwemschoolreeks ligt:* je kind blijft in de zwemschool in de groep zitten waarin je kind zwom, ook als je kind het brevet in de turbo gehaald heeft.

Als je kind GEEN lid is van onze zwemschool:

- Je kan een aanvraag doen voor de volgende turboreeks, opnieuw een aantal weken voor de betreffende vakantie.
- *Als je kind al op onze wachtlijst staat:* we verplaatsen hem/haar op de wachtlijst op basis van het behaalde brevet in de turbolessen.
- *Als je kind nog niet op onze wachtlijst staat:* je kan een aanvraag doen voor de wachtlijst (via de website), als de wachtlijsten geopend zijn.