

LEERLIJN ZWEMSCHOOL

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.

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 dolfijn vindt de test plaats in het **diep**.

Voorwaarde: kunnen staan op 64cm Adviesleeftijd: 3-4 jaar	Voorwaarde: kunnen staan op 87cm Adviesleeftijd: 5-6 jaar	Voorwaarde: kunnen staan op 87cm Adviesleeftijd: 6-7 jaar	Adviesleeftijd: 7-8 jaar
Fase 1 Waterwennen	**Fase 2** Overleven	**Fase 3** Veilig zwemmen	**Krokodil** Zwemstijlen
eendje (vanaf 3 jaar)	zeehond	otter	crawl & rug
zeepaardje	waterschildpad	haai	Schoolslag
pinguïn	dolfijn (diep)	orka	
Watergewend	Kantveilig	Zwembadveilig	Afstandsbrevet

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

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

Fase 1: Waterwennen

✓ Einddoelstelling: geen waterangst meer + afstoten in gestrekte pijl

Adviesleeftijd: 3-4 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



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

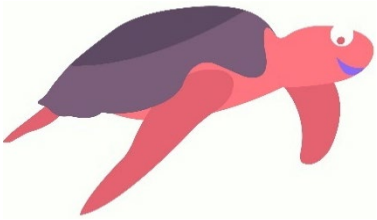
✓ Einddoelstelling: kantveilig

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



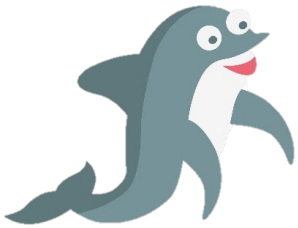
ZEEHOND

» 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 drijfhulp)
» Ik leg 3 meter af in ruglig (met drijfhulp)
» Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhulp)



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

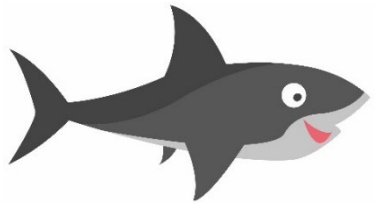
✓ Einddoelstelling: zwembadveilig

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



GROTE HAAI

» Ik kan met een oppervlakteduik 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 ademhalen (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: Krokodil

✓ Einddoelstelling: afstandsbrevet (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 afstandsbrevet 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 afstandsbrevet (schoolslag).



WERKING ZWEMSCHOOL

- AANVRAAG -

Als je kind nog geen lid is, kan je een aanvraag doen **via onze website** waarna je een uitnodiging ontvangt voor een test of je op onze wachtlijst terecht komt. Zodra er een plaats vrij is zal je een mailtje ontvangen met enkele voorstellen van zwemmoment. Gezinsleden krijgen voorrang.

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 en via de gemeente Mol.

Momenteel kunnen **de meeste kindjes instromen bij eendjes** (ons eerste groepje). Bij de andere groepjes komen er enkel plaatsen vrij als er kinderen uitstromen.

- LESSENREEKS – (2 soorten groepen)

GROEP 8 kids/groep

Een goede balans tussen samen leren, oefenen en persoonlijke begeleiding.

Een lessenreeks bestaat uit **8 lessen**. Een les duurt steeds **30 minuten** (fase 1+2) en **40 minuten** (fase 3+4). Er is steeds een **vaste lesgever** per groepje. Kostprijs is €**125 of €135**. Inkomprijs, badmuts en brevet zijn in de prijs inbegrepen.

GROEP 4 kids/groep

Extra ruimte voor individuele aandacht, gerichte feedback en begeleiding op maat.

Een lessenreeks bestaat uit **8 lessen**. Een les duurt steeds **30 minuten** (fase 1+2) en **40 minuten** (fase 3+4). Er is steeds een **vaste lesgever** per groepje. Kostprijs is €**250 of €270**. Inkomprijs, badmuts en brevet zijn in de prijs inbegrepen.

- ZWEMMOMENTEN (DAG/UUR) -

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 voorstellen via Ledenbeheer van groep en moment (dag/uur).

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

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



- GRATIS OEFENEN -

Kinderen van de zwemschool mogen gratis komen oefenen met de ouders (tijdens de periode van die zwemreeks). **Ouders betalen wel nog mee inkom**. De insteek is om de kids een extra motivatie te geven, zeker als het tijdens de lessen wat moeilijker loopt. Ook tijdens lesvrije weken kan het ervoor zorgen dat het zwemniveau geprikkeld blijft. Voel je echter zeker niet verplicht om te komen oefenen.

Je krijgt van de lesgevers de eerste les een **stickerkaart**. Elke keer je met je kind komt oefenen krijgt hij/zij een sticker op de stickerkaart. Als je 4 keer komt oefenen dan krijgt je kind een cadeautje. Na elke reeks krijg je een nieuwe stickerkaart.

Aan de balie kan je ook een **oefenkaart** vragen als je komt oefenen. Per groepje (eendje/zeepaardje/..) is er een aparte oefenkaart voorzien. Hierop staat per doelstelling een aantal oefeningen die je kan doen met je kind, van makkelijk naar moeilijk.

Check zeker op voorhand de **banenplanning** (staat op onze website). Niet elk bad/baan is op elk moment beschikbaar voor publiek/kinderen. Het instructiebad staat standaard op 87cm (na 18u30 op 1m20), tenzij er een club inzit. De beweegbare bodem staat standaard op 1m20. Voor fase 1 is oefenen misschien wat lastiger aangezien de bodem nooit op 64cm staat: peuterbad of vasthouden is eventueel een alternatief.

