

ORKA



Instapvoorwaarden

Leren veilig zwemmen – Brevet haai – zwembadveilig 25m

1. Ik kan met een oppervlakte-duik door een hoepel zwemmen
2. Combinatietest:
Ik kan
 - In het water springen in diep water
 - 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)
 - Draaien als een vuurtoren
 - 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)
 - Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

Doelstellingen

Leren veilig zwemmen – Brevet orka – zwembadveilig 50m

Combinatietest:

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 zwemmen

ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen

10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit

Ter plaatse 10 seconden watertrappen

2e lengte in ruglig:

Kip aan het spit

10 meter zwemmen met alleen beenbeweging

10 seconden drijven als een ster

10 meter zwemmen met alleen armbeweging

Lesdata

1 x 40 minuten / week

Beschikbaar op volgende lesdagen:

- Woensdag, tussen 14:00 en 17:20
- Vrijdag, tussen 17:00 en 19:20
- Zaterdag, tussen 14:30 en 17:40
- Zondag, tussen 10:00 en 13:20



ZWEMACADEMIE

zwemacademie.beveren@lago.be
LAGO Beveren De Meerminnen