

SCHOOLSLAG IN STIJL



Instapvoorwaarden

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 ademhalen

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

Doelstellingen

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water
2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd
3. De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten
4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd
5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

Lesdata

1 les duurt 40 minuten.

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