

# CRAWL 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 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

## Doelstellingen

1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water
5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, 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