

DOLFIJN



Instapvoorwaarden

Leren overleven – Brevet waterschildpad

1. Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
2. Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
3. Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
4. Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
5. Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen

Doelstellingen

Leren overleven – Brevet dolfijn – kantveilig

1. Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
2. Combinatietest:
Ik kan:
 - Inspringen in diep water
 - 3 meter verplaatsen in buiklig
 - Al watertrappend van buiklig naar ruglig
 - 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

Lesdata

1 x 30 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