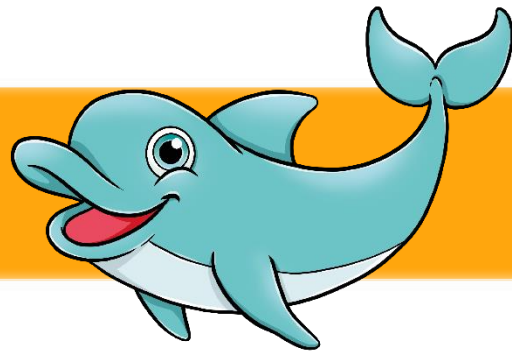


# Dolfijnen



**Leeftijd:** vanaf 4 jaar

OF via toestemming lesgever na de lessen zeepaardjes 2

**Lessen:** 2 lessen per week (deze lessenreeks bevat 20 lessen)

**Wanneer:** OF maandag en donderdag om 16u30 **OF** 17u **OF** 17u30 **OF** 18u00

OF dinsdag en vrijdag om 16u30 **OF** 17u **OF** 17u30 **OF** 18u00

(Je kiest 1 van de 2 bovenstaande opties met vaste dagen en tijdstip voor de ganse lessenreeks.)

**Duur:** 30 minuten / les

**Prijs:** 150 euro per lessenreeks

## Toelatingsvoorwaarden:



Zelfstandig in het diep springen.

Iets opduiken op 80cm.

5 tellen ster drijven op buik en rug.

Pijlen op buik en rug.

Benen schoolslag en crawl op buik met plank + op rug met blokje.

Coördinatie schoolslag.

## Doelstelling:



25m kunnen zwemmen op buik en rug.

Duiken en voorwerpen van de bodem kunnen halen.

Beheersen van een correcte beenbeweging schoolslag.

## Eindtermen:



Duiken.

7 tellen ster drijven op buik en rug.

Pijlen op buik en rug.



25m schoolslag.

25m enkelvoudige rugslag.

25m crawl benen op rug.

Iets opduiken op 1m20.

In het water springen als een spijker.

Draaien om de lengte as.



Voor deze lessen **MOET** je deel te nemen aan het testmoment.

Inschrijven voor de testlessen dolfijnen via:  
[dewaterperels.zwemscore.be](http://dewaterperels.zwemscore.be)