

Zeepaardjes 2



Leeftijd: vanaf 4 jaar

OF via toestemming lesgever na de lessen zeepaardjes 1

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 water springen (ondiep).

Iets opduiken op 60cm.

3 tellen ster drijven op buik en rug + pijlen op de buik .

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

In het diep durven zwemmen met hulpmiddel.

Doelstelling:



Drijven en verfijnen van de schoolslag

Hulpmiddelen worden minder.

Eindtermen:



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

Benen schoolslag en crawl op rug met blokje

Coördinatie schoolslag



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

Inschrijven voor de testlessen zeepaardjes 2 via:

dewaterperels.zwemscore.be