

## Zwemschool

### KIKKERS (algemene watergewenning)

- ✓ Aquatische ademhaling
- ✓ Onderwater blazen
- ✓ Springen van op de kant in het ondiep instructie bad zonder hulp
- ✓ Voortbewegen, stappen in het water zonder hulp
- ✓ Hoofd onder water brengen
- ✓ Met trainer op de buik drijven en hoofd onderwater
- ✓ Met trainer op de rug drijven
- ✓ Ogen openen onder water

### EENDJES (specifieke watergewenning)

- ✓ 3 voorwerpen uitvissen uit ondiep water
- ✓ Springen van de kant in het diepe instructie bad zonder hulp
- ✓ Drijven op de rug met plank aan de benen
- ✓ drijven op de buik met plank
- ✓ Pijlen op de buik met plank
- ✓ Vormspanning aanhouden tijdens drijffase
- ✓ Afduwen met 2 voeten en drijven

### PINGUINS

- ✓ Voorwerpen uitvissen uit diep water in het instructie bad
- ✓ Springen van de kant in het ondiep groot bad zonder hulp
- ✓ Kunnen draaien van buik naar ruglig
- ✓ Basis beenbeweging rug
- ✓ Basis beenbeweging crawl
- ✓ Aanleren duiken vanuit zittende houding
- ✓ Afduwen met 2 voeten, pijl en drijven
- ✓ Onder water zwemmen in het instructiebad

### DOLFIJNTJES

- ✓ Duiken in het groot bad vanuit kniezit
- ✓ Springen vanop de startblok
- ✓ Stuwende beenbeweging rug
- ✓ Stuwende beenbeweging crawl
- ✓ Basis beenbeweging schoolslag
- ✓ 25m overzwemmen in rug of crawl
- ✓ Afduwen met 2 voeten, pijl en rugslag in het groot bad

## Vervolmakingsschool

### ZEEHONDJES

- Van op de startblok springen en de bodem raken
- Staande duiken van de rand
- Basis armbeweging rugslag
- Basis armbeweging crawl
- Stuwende beenbeweging schoolslag
- 50m zwemmen in rug
- 50m zwemmen in crawl
- Afduwen met 2 voeten, pijl en crawl

### OTTERS

- Duiken van de startblok
- Stuwende arm beweging in rugslag
- Stuwende arm beweging in crawl
- Basis armbeweging in schoolslag
- 75m zwemmen in rugslag
- 75m zwemmen in crawl
- 50m zwemmen in schoolslag

### ORKA

- Aanleren van golfbeweging
- Coördinatie armen en benen in rugslag
- Coördinatie armen en benen in crawl
- Coördinatie armen en benen in schoolslag
- Stuwende armbeweging in schoolslag
- 100m zwemmen in rugslag
- 100m zwemmen in crawl
- 75m in schoolslag

### HAAIEN 1

- 200m zwemmen in rugslag
- 200m zwemmen in crawl
- 100m zwemmen in schoolslag
- Start in rugslag, crawl en schoolslag
- Keerpunt in rugslag, crawl en schoolslag
- Basis beenbeweging vlinderslag
- Basis armbeweging vlinderslag
- 25m onderwater zwemmen

## HAAIEN 2

- Start vlinderslag
- Keerpunt vlinderslag
- Stuwende armbeweging in vlinderslag
- Stuwende beenbeweging in vlinderslag
- 200m zwemmen in schoolslag
- 100m vlinderslag
- 400m zwemmen in crawl

## COMPETITIE WHITE STAR DEINZE

- 200m wisselslag
- 800m crawl
- Coördinatie vlinderslag
- Perfectioneren van startduik in de 4 verschillende zwemstijlen
- Perfectioneren van de keerpunten in de 4 verschillende zwemstijlen
- Perfectioneren van de 4 zwemstijlen