

ZWEMLES PLAN

HOOFDTRAJECT 1.0

DIPLOMA C



SAMEN
GENIETEN

	Schoolslag	Enkelvoudige rugslag	Borstcrawl	Rugcrawl	Drijven	Duiken/ Oriënteren/ Survival	Watertrappen	Kleding	Bijzondere verrichtingen
C diploma 1-2 maanden	Uitdrijffase van 2 tellen optimaliseren, uithoudingsvermogen verbeteren.	Uitdrijffase van 2 tellen optimaliseren, uithoudingsvermogen verbeteren.	Ademhalen naar de zijkant, afstand vergroten, insteekfase armen verbeteren.	Uitsteekfase armen verbeteren, afstand vergroten.	Buik: 5 tellen lang, 10 tellen als een ster. Rug: 5 tellen lang, 20 tellen als een ster.	Startduik, hoekduik kopsprong, Koprol vanaf de kant, koprol in het water, onder en over de mat.	30 tellen watertrappen met armen en benen in diverse richtingen, 30 tellen verticaal drijven.	Elke les: shirt met lange mouwen, regenjas, lange broek, schoenen met een stevige zool.	5 meter wrikken, hurksprong, drijven in helphouding.
2-4 maanden	100 meter schoolslag onderbroken door koprol en hoekduik.	100 meter enkelvoudige rugslag.	15 meter borstcrawl.	15 meter rugcrawl.	Met startduik te water gevolgd door Buik: 5 tellen lang, 10 tellen als een ster. Rug: 5 tellen lang, 20 tellen als een ster, gevolgd door 5 meter wrikken.	Startduik, duik met sprong gevolgd door 9 meter onder water zwemmen door het gat.	Met hurksprong te water, 30 tellen watertrappen met armen en benen in diverse richtingen, 30 tellen verticaal drijven.	Met koprol te water, 30 tellen watertrappen, 30 tellen drijven in helphouding met plankje, 50 meter schoolslag waarbij een keer onder de mat en een keer over de mat en 50 meter enkelvoudige rugslag.	

Wanneer de leerlingen aan deze eisen voldoen dan zullen in aanmerking komen voor het **diploma zwemmen**.