

ZWEMLES PLAN

HOOFDTRAJECT 1.0

DIPLOMA B



SAMEN
GENIETEN

	Schoolslag	Enkelvoudige Rugslag	Borstcrawl	Rugcrawl	Drijven	Duiken/ Oriënteren/ Survival	Watertrappen	Kleding	Bijzondere verrichtingen
B diploma 1-2 maanden	Rust aanbrengen in de techniek door de uitdrijffase (2 tellen) in te voeren.	Rust aanbrengen in de techniek door de uitdrijffase (2 tellen) in te voeren.	Verbeteren van de combinatie met de armen en benen en de afstand vergroten. Insteekfase van armen aanleren.	Verbeteren van de combinatie met de armen en benen en de afstand vergroten.	Buik: 5 tellen lang, 7 tellen als een ster. Rug: 5 tellen lang, 15 tellen als een ster.	Duiken met sprong, 6 meter onder water zwemmen door het gat.	30 tellen watertrappen met armen en de benen en 30 tellen watertrappen met alleen de benen.	Elke les met kleden zwemmen: Shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen met een stevige zool.	Hele draai om de lengte as (worstenbroodje), Potloodje met punt naar de bodem zakken.
2-4 maanden	75 meter, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem te zakken.	75 meter enkelvoudige rugslag.	10 meter borstcrawl.	10 meter rugcrawl.	Buik: 5 tellen lang, 7 tellen als een ster. Rug: 5 tellen lang, 15 tellen als een ster.	Duiken met sprong, 6 meter onder water zwemmen door het gat.	30 tellen watertrappen met armen en de benen en 30 tellen watertrappen met alleen de benen.	30 tellen watertrappen, 25 meter schoolslag, onder de mat doorzwemmen en worstenbroodje en 25 meter enkelvoudige rugslag.	

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