

ZWEMLES PLAN VOORTRAJECT 1.0



SAMEN
GENIETEN

	Oriënteren	Ter water gaan/ onder water gaan	Drijven	Survival/ ademhaling/ draaien	Borstcrawl	Rugcrawl	Schoolslag	Enk. Rugslag	Water trappen
1 – 4 maanden Beginners	Watervrij maken, zelfvertrouwen ontwikkelen. Kennis maken met omgeving en instructeur. Zelfstandig leren worden in het water.	Zelfstandig erin en eruit laten springen en klimmen. Water spellen met hoofd onder water.	Z leren drijven, zweven, zinken. Veel oefenen met vallen en opstaan op zowel buik als rug.	Duiken, bellen blazen, ogen open onder water. Op de mat leren klimmen, eraf springen. Diverse loopvormen zowel op de buik als rug.	Aanleren van de beenslag apart en de armen apart.	Aanleren van de beenslag apart en de armen apart.	Diverse loopvormen. Begin aanleren beenslag en armen apart.	Diverse loopvormen. Begin aanleren beenslag. Dikke buik, oren in het water.	
4 – 8 maanden beginners	Kennis maken met dieper water met materialen, zelfredzaamheid, rust creëren.	Duiken vanaf de kant, potlood met/zonder punt, kontje butsen, onder water draaien.	Kennis leren maken met lang maken en sterretje zowel buik als rug.	Door een hoepel zwemmen, halve draai maken, bellen blazen, ogen open doen onder water.	Combinatie van armen en benen onder begeleiding van instructeur of met behulp van materialen.	Combinatie van armen en benen onder begeleiding van instructeur of met behulp van materialen.	Combinatie van armen en benen onder begeleiding van instructeur of met behulp van materialen.	Begeleiding met materialen, verbeteren van techniek (dikke buik, oren in het water).	Kennis laten maken met het watertrappen met materialen.
8 – 12 maanden beginners	Zelfstandig zwemmen zonder drijfmiddelen in het diepe o.a. met T-shirt.	Duiken vanaf de kant, potlood met/zonder punt, kontje butsen, onder water draaien.	Buik: 5 tellen lang, 5 tellen ster. Rug: 5 tellen lang, 10 tellen ster.	Door het gat zwemmen, halve draai maken, bellen blazen, ogen open doen onder water.	Automatiseren van de combinatie en techniek verbeteren.	Automatiseren van de combinatie en techniek verbeteren.	Automatiseren van de combinatie en techniek verbeteren.	Automatiseren van techniek, zelfstandig zwemmen op de rug.	Verbeteren en automatisere n van de techniek.