



Lesplan zwemlessen sportcentrum de Trits.

Zwembad de Trits werkt in groepjes van 8 kinderen met een leeftijd vanaf 4 jaar en 3 maanden, deze lessen worden bij voorkeur door 1 docent tijdens dit traject gegeven. De les duurt 60 minuten en kan worden gevolgd via de kijkruimte achter onze receptie. Er wordt op iedere dag van de week zwemles aangeboden zie onze website www.detrirts.nl. Regelmatig worden er openzwemlessen gehouden, tijdens deze lessen kunnen ouders het laatste half uur bij het bad plaatsnemen. Tijdens de lessen mogen er materialen worden gebruikt als hulpmiddel en mag in alle aanwezige baden worden geleest om de lesstof aan te bieden. Om de kinderen zwemveilig te maken kan er ook gebruik worden gemaakt van de glijbaan en/of stroming. Tijdens de eerste les wordt er kennis gemaakt en informatie verstrekt aan de leerlingen ouders/voogd, deze les mag u bij het bad plaatsnemen. Regelmatig wordt er bekeken of het leskind in het juiste niveaugroep zitten, is dit niet zo dan is het mogelijk dat er een overplaatsing naar een ander groep plaatsvindt. De scores worden bij gehouden in het digitale leerlingvolgsysteem die door de instructeurs op een tablet worden bijgehouden, ouders kunnen zo thuis de vorderingen inzien. Bij ziekte/ verlof kan de vervanger via de tablet kijken, wie er in dit les groepje zwemt en welke score deze heeft.

Om te komen tot een A diploma wordt er gezwommen in 5 niveaus.

Niveau 1

- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, iets wat op de bodem ligt opduiken waarbij het gezicht in het water gaat.
- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter zelfstandig springen van de kant en/of mat in het ondiepe water. Zelfstandig van de kleine glijbaan in het water glijden.
- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, glijdend met borstcrawl benen door een (zink) hoepel of door het gat heen gaan.
- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, 5 tellen drijven op de buik met het gezicht in het water, armen en benen mogen niet bewegen.
- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, 5 tellen drijven op de rug armen en benen mogen niet bewegen.
- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, borstcrawl benen zonder een hulpmiddel over een afstand van 3 meter.
- In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, rugcrawl benen zonder een hulpmiddel over een afstand van 3 meter.
- Met hulpmiddel een beenslag op de rug kunnen maken over een lengte van 5 meter.
- Met gebruik van een hulpmiddel een beenslag op de buik kunnen maken over een lengte van 5 meter.
- In een minimale diepte van 1.20 meter zelfstandig in het water springen boven komen, eventueel met hulp naar de kant.

-In een minimale diepte van 1.20 meter in het water springen/duiken gevolgd door zelf terug naar de kant te komen of naar de overkant.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond gaat het zwemles kind naar niveau 2.
Gemiddeld worden er 12 lessen over dit niveau gevolgd.

Niveau 2

- In een minimale diepte van 0.60 cm, met de billen op de bodem zitten en uitblazen.
- In een minimale diepte van 60 cm, beenslag op de rug waarbij over een afstand van 5 meter geen hulpmiddel mag worden gebruikt.
- In een minimale diepte van 60 cm, beenslag op de buik waarbij over een afstand van 5 meter een hulpmiddel mag worden gebruikt.
- In een minimale diepte van 60 cm, rugcrawl met armen en benen waarbij geen hulpmiddel gebruikt mag worden over een afstand van 5 meter.
- In een minimale diepte van 60 cm, borstcrawl met armen en benen waarbij geen hulpmiddel gebruikt mag worden over een afstand van 5 meter.
- In een diepte van 1.20-1.40 meter een beenslag op de rug met hulpmiddel.
- In een diepte van 1.20-1.40 meter een beenslag op de buik met hulpmiddel. Eventueel al een beginnende combinatie, armen en benen.
- In een diepte van 1.20-1.40 meter of in het 25 meter bad, vanaf de kant springen/duiken gevolgd door het duikgat heen zwemmen.
- In een diepte 1.20-1.40 meter, met afzet van de kant 5 tellen drijven op buik waarbij het gezicht in het water is armen en benen mogen niet bewegen.
- In een diepte 1.20-1.40 meter, op de rug met afzet van de kant 5 tellen drijven op de rug armen en benen mogen niet bewegen.
- In een diepte van 1.20-1.40 meter, 10 tellen zelfstandig kunnen watertrappen.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond gaat het zwemles kind naar niveau 3.
Gemiddeld worden er 13 lessen over dit niveau gevolgd.

Niveau 3

- In een minimale diepte van 1.40 meter, borstcrawl kunnen zwemmen met het gezicht in het water over een lengte van 5 meter.
- In een minimale diepte van 1.40 meter, rugcrawl kunnen zwemmen over een lengte van 5 meter.
- In een minimale diepte van 1.40 meter, zelfstandig 10 meter op de rug kunnen zwemmen met een uitdrijf moment.
- In een minimale diepte van 1.40 meter, zelfstandig 6 meter met armen en benen kunnen zwemmen.
- Vanaf de hoge rand van het 25 meter bad in het water springen(bij voorkeur kopsprong) gevolgd door onderwaterzwemmen en gelijk door gat heen zwemmen.
- In een minimale diepte van 1.40 meter, Op de buik 5 tellen kunnen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen, gezicht is in het water.
- In een minimale diepte van 1.40 meter, Op de rug 5 tellen kunnen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen.
- In het 25 meter bad zonder hulpmiddel een halve baan op de rug kunnen zwemmen.
- In een minimale diepte van 1.40 meter, 30 seconden kunnen watertrappen.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond gaat het zwemles kind naar niveau 4. Gemiddeld worden er 13 lessen over dit niveau gevolgd.

Niveau 4

- Springen van het startblok, helemaal onderwater gaan.
- In het 25 meter bad, ½ baan schoolslag kunnen zwemmen zonder hulpmiddel, met een uitdrijf moment.
- In het 25 meter bad, ½ baan op de rug eng kunnen zwemmen zonder hulpmiddel, met een uitdrijf moment
- Vanaf de hoge rand 25 meter bad duiken zodat er gemakkelijker door het gat kan worden gezwommen. Dit is geen verplicht onderdeel voor het A diploma.
- Vanaf de hoge rand 25 meter bad duiken/springen, 3 meter onderwater zwemmen gevolgd door het duikgat heen zwemmen.
- Over een lengte van 5 meter borstcrawl kunnen zwemmen.
- Over een lengte van 5 meter rugcrawl kunnen zwemmen.
- In een diepte van 2.00 meter, springen vanaf de kant gevolgd door op de buik 5 tellen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen, gezicht is in het water. Gevolgd door enkele slagen zwemmen draaien op de rug en 10 tellen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen.
- In het 25 meter bad, 25 meter schoolslag met een uitdrijf moment.
- In het 25 meter bad, 25 meter rugslag met een uitdrijf moment.
- In het 25 meter bad, 60 tellen kunnen watertrappen met gebruik van armen en benen.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond gaat het zwemles kind naar niveau 5. Gemiddeld worden er 10 lessen over dit niveau gevolgd.

Niveau 5

- Gekleed in t-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen. (geen pyama). Vanaf de hoge rand/ startblok met een voetsprong in het water springen gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- Bij voorkeur een duik/kopsprong gevolgd door 3 meter onderwater en door een gat heen zwemmen.
- In het 25 meter bad. Baan schoolslag en laat jezelf 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.
- In het 25 meter bad 4 banen aaneengesloten zwemmen, waarvan 1 baan schoolslag, 1 baan rugslag, 1 baan schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem laten zakken en 1 baan rugslag.
- Sprong/bommetje in het water gevolgd door 5 tellen op de buik drijven een aantal slagen zwemmen gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 tellen drijven op de rug.
- Hangend aan de kant, afzetten gevolgd door 5 meter borstcrawl.
- Hangend aan de kant, afzetten gevolgd door 5 meter rugcrawl.
- In het 25 meter bad, 1 minuut watertrappen waarbij 2 maal om de lengte as wordt gedraaid.
- Gekleed in t-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen. (geen Gekleed in t-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen. (geen pyama)). Vanaf de hoge rand/ startblok in het water springen gevolgd door 15 seconden watertrappen door een ½ baan zwemmen, gevolgd door zelfstandig op de kant klimmen.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond mag het zwemles kind naar afzwemmen voor het A diploma. Gemiddeld worden er 10 lessen over dit niveau gevolgd.

B- diploma

Voor het halen van het B diploma wordt er gezwommen in 12 normen, maximaal zitten er 14 leskinderen in dit niveau. Tijdens deze lessen is het mogelijk om de lesstof in alle aanwezige baden aan te bieden.

- Gekleed in t-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen. (geen pyjama) Vanaf de lage kant 25 meter bad achterwaarts te water gaan er is geen zicht op de valrichting. Te water gaan mag zittend of staand worden uitgevoerd, er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan, gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- In kleding 2 banen zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp (mat) door zwemmen, na de 2 banen zelfstandig uit het water klimmen.
- Vanaf de hoge rand 25 meter bad kopsprong (duik) zodat er gemakkelijker door het gat kan worden gezwommen. Dit is een verplicht onderdeel voor het B diploma.
- In zwemkleding vanaf de kant een kopsprong (duik) gevolgd door 6 m onderwater door een gat heen zwemmen die verticaal in het water hangt.
- In het 25 meterbad, 6 banen achter elkaar zwemmen 25 meter buik, 25 meter rug, 25 meter buik, 25 meter rug, 25 meter buik en 25 meter rug. De laatste baan wordt onderbroken door twee maal een halve draai om de lengte-as.
- 10 meter borstcrawl waarbij het gezicht in het water is, trappelen met de benen en armen gaan over het water heen bij het nemen van een hap lucht blijven de benen door trappelen.
- 10 meter rugcrawl trappelen met benen en armen gaan over het water heen.
- In het waterspringen gevolgd door 15 sec drijven op de rug.
- Na 15 tellen op de rug drijven, over een afstand van 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
- Na het hoofdwaarts voortbewegen, 20 tellen met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven.
- 1 minuut watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met het geruik van armen en benen.
- Het watertrappen wordt afgesloten door 1 keer zichzelf voetwaarts naar beneden laten zakken met de handen in de lucht.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond mag het zwemles kind naar afzwemmen voor het B diploma. Gemiddeld worden er 16 lessen over dit niveau gevolgd.

C- diploma

Voor het halen van het C diploma wordt er gezwommen in 11 normen, maximaal zitten er 14 leskinderen in dit niveau. Tijdens deze lessen is het mogelijk om de lesstof in alle aanwezige baden aan te bieden.

- Gekleed in regen/windjack, T-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen een koprol van de kant af in het water kunnen maken, gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- Direct na watertrappen, 30 tellen verticaal drijven waarbij de knieën zijn opgetrokken met gebruik van een drijvend voorwerp.
- Na verticaal drijven, 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen. (benen liggen stil)
- Met een hurksprong te water gaan, gevolgd door 4 banen zwemmen, onderbroken door 1 maal onder een drijvend voorwerp

- In kleding, zonder jas, zwemmen 1 meter voor het gat onderwater gaan en door het gat heen zwemmen.
- In zwemkleding vanaf de kant een kopsprong (duik) gevolgd door 6 meter onderwater door een gat heen zwemmen die verticaal in het water hangt, naar de oppervlakte zwemmen en bovenkomen in een wak.
- Na het onderwater zwemmen gelijk 3 banen schoolslag (75 meter) waarin 1 maal een hoofdwaarts richting de bodem wordt gegaan zonder aan de kant/ lijn te komen.
- Na 3 banen op de buik gelijk door met 3 banen (75 meter) op de rug zwemmen.
- 15 meter borstcrawl waarbij een zijwaartse ademhaling is, het trappelen met de benen blijft continu door gaan.
- 15 meter rugcrawl trappelen met benen en armen gaan over het water heen
- Vanaf de kant een sprong in het water, hierbij blijft het hoofd boven water, gevolg door 30 seconden watertrappen waarbij er wordt verplaatst in meerdere richtingen met gebruik van armen en benen, aansluitend 15 seconden drijven op de rug gevolgd door 30 seconden watertrappen met de alleen benen.

Als alle bovenstaande met voldoende wordt afgerond mag het zwemles kind naar afzwemmen voor het C diploma. Gemiddeld worden er 16 lessen over dit niveau gevolgd.