

Zwemles in Zwemkasteel Nienoord

Leren zwemmen op een speelse en veilige manier met zo weinig mogelijk drijfmiddelen.

Niveau 1

“De basis van het zwemmen: je krijgt steeds meer plezier boven en onder water.”

- Lopen door het water
- Springen in diep water
- Klimmen op een mat en hier overheen lopen
- Je laten vallen en zitten op de bodem
- Bellen blazen met je gezicht in het water
- Onderwater wemmen door te flipperen
- Onderwater kijken en een ring opduiken
- 5 sec zelfstandig drijven op je buik
- 10 sec zelfstandig drijven op je rug
- Na het drijven weer opstaan
- Borstcrawl benen met je gezicht in het water
- Rugcrawl benen

Niveau 2

“Leren zwemmen op je rug in water waar je af en toe nog even kan staan.”

- Onderwater zwemmen met schoolslag benen
- Drijven op je buik en met halve draai naar je rug
- Drijven op je rug en met halve draai naar je buik
- 10m schoolslag benen met juiste voetstand
- 10m rugslag met de juiste voetstand
- Begin van de schoolslag combinatie
- Begin van de borstcrawl armslag
- Begin van de rugcrawl armslag



Niveau 3

“In diep water kan je ook steeds beter en verder zwemmen op je rug en op je buik.”

- Springen met je benen gestrekt
- Duiken vanaf je knieën of gehurkt
- 2m schoolslag onderwater zwemmen
- 5 sec drijven op rug, halve draai, schoolslag
- 10 sec drijven op buik, halve draai, rugslag
- 10m rugslag
- 5m borstcrawl
- 5m rugcrawl

Niveau 4

“Zelfs met kleren kan jij je redden. Je bent bijna klaar om af te zwemmen voor diploma A.”

- Springen van het startblok
- Met kleren: 15 sec watertrappen
- Met kleren: 12,5m rugslag & 12,5m schoolslag
- Duiken en 3m onderwater zwemmen
- Op je buik: 5 sec uitdrijven en 5 sec drijven
- Op je rug: 5 sec uitdrijven en 10 sec drijven
- 50m schoolslag
- 50m rugslag
- 5m borstcrawl
- 5m rugcrawl
- 60 sec watertrappen

Gefeliciteerd! Je mag afzwemmen voor je A-diploma!

Bij diploma B leer je hoe je onder een mat door kan zwemmen en hoe je helemaal naar de bodem zakt in het diepe deel van het zwembad

Heb je ook je B-diploma gehaald?

Voor diploma C leer je hoe je een koprol van de kant en in het water maakt. Ook oefen je het zwemmen met een regenjas aan.

En met je C-diploma... kan jij je helemaal veilig redden in het zwembad!