

Zwemles in Zwemkasteel Nienoord

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

Niveau 1

“De basis van 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
- Onder water zwemmen door een hoepel
- Onderwater kijken en een ring opduiken
- 5 sec zelfstandig drijven op de buik
- 5 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 door het duik scherm
- 5 sec drijven op je buik en met een halve draai naar je rug
- 10 sec drijven op je rug en met een halve draai naar je buik
- 10m schoolslag benen met juiste voetstand
- 10m rugslag met 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 onder water zwemmen door het duik scherm
- 10 sec drijven op je rug, halve draai, schoolslag
- 5 sec drijven op je buik, halve draai, rugslag
- Conditie opbouwen m.b.t schoolslag en rugslag
- 5m borstcrawl
- 5m rugcrawl

Niveau 4

“Zelfs met kleren aan 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 slag naar keuze
- Duiken en 3m onder water zwemmen door het duik scherm
- 5 sec op je buik drijven, zwemmen
- Draaien naar je rug, 10 sec drijven
- 50m schoolslag
- 50m rugslag
- 5m borstcrawl
- 5m rugcrawl
- 60 sec watertrappelen

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?

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

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