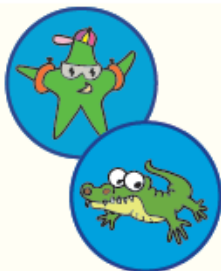


Leren zwemmen in het Golfbad Oss, meer dan een diploma!

Leerlingen krijgen een leuke poster, waar lekker op geplakt kan worden! Wij kunnen de kinderen op deze manier motiveren en tegelijkertijd u als ouder informeren over de lesopbouw.

Onderstaand een korte toelichting van de streefdoelen per sticker (prestaties variëren per kind)



Niveau 1: Zeester & krokodil, les 1-10, instructiebad

- waterrijvrij worden (springen van kant, omvallen etc.)
- onder water gaan en kijken met de ogen open
- op verschillende manieren leren voortbewegen in het water

- drijven op de buik en de rug
- aanleren juiste voetenstand voor de rugslag
- aanleren globale rugslag met armkurkjes (spierballen)
- voeten en tenenstand is hierbij erg belangrijk!
- survival vormen in het halfdiepe bad met drijfmiddelen (red jezelf!)

Het oefenen in het halfdiepe bad (u kunt meekijken vanaf het balkon) vindt plaats in de laatste 20 minuten van de volgende lessen:
Les 3, 4, 5, 9 & 10



Niveau 2: Schepnet & duikbril, les 11-20, instructiebad

- drijven buik en rug verlengen; ongeveer 10 tellen
- aanleren verbeteren rugslag/voetenstand met drijfmiddelen
- flippervormen gaan over in een grove borst-/rugcrawl
- het verbeteren van het onderwater gaan en blijven

- afbouwen drijfmiddelen rugslag
- kennismaken met de schoolslag combinatie met hulpmiddelen
- survival in het halfdiepe; het proberen af te bouwen van de drijfmiddelen

Het oefenen in het halfdiepe bad (u kunt meekijken vanaf het balkon) vindt plaats in de laatste 20 minuten van de volgende lessen:
Les 3, 4, 5, 6, 9 & 10



Niveau 3: Vis, les 21-30, lesbad

- drijven buik en rug herhalen
- verbeteren/herhalen rugslag
- zwemmen zonder hulpmiddelen (rugslag/survival)
- aanleren/verbeteren schoolslag met spierballen
- verbeteren techniek en afstand crawlslagen
- aanleren duiken door het ondiepe gatendoek: 1 tot 2 meter
- watertrappen wordt in zijn beginvorm aangeboden



Niveau 4: Schelp, les 31-40, lesbad

- verbeteren schoolslag met hulpmiddelen
- rugslag (korte stukjes) zonder hulpmiddelen
- indien mogelijk: schoolslag zonder hulpmiddelen
- techniek crawlslagen verbeteren
- herhalen drijfvormen
- verschillende springvormen
- aanleren duiken & onderwater zwemmen door het diepe gatendoek: 1 tot 2 meter
- watertrappen in zijn eindvorm



Niveau 5: Octopus, les 41-50, lesbad

- afstanden vergroten, zwemslagen perfectioneren
- herhalen/oefenen conform de eisen van het A-diploma

Voor alle diploma eisen (A, B en C): WWW.GOLFBAD.NL

De schatkist en A-sticker krijg je als je eerste buit binnen is: Je A-diploma!