

basis leergang startduik

vaardigheid:	oefenstof:
1. afzet	• onder water in buikligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven
2. dolfijnen	• vanuit stand in heupdiep water (door een hoepel) duiken
3. duiken	• zittend op de bassinrand; met armen gestrekt langs het hoofd induiken • gehurkt op de bassinrand; met armen gestrekt langs het hoofd induiken • staan op de bassinrand, met de tenen over de rand, knieën licht gebogen en armen gestrekt langs het hoofd; voorover vallen en in het water duiken
4. startduik	• vanaf het startblok, met de tenen over de rand, knieën licht gebogen en armen gestrekt langs het hoofd; voorover vallen en afzetten; induiken; uitdrijven • vanaf het startblok in starthouding, met de tenen over de rand, knieën licht gebogen en armen gestrekt langs het hoofd; voorover vallen en afzetten; in het water duiken; uitdrijven

basis leergang borstcrawl keerpunt

vaardigheid:	oefenstof:
1. afzet	• onder water in buikligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven
2. koprol	• in borstdiep water van de bodem afzetten in schuin voorwaartse richting en één volledige koprol maken. • afzetten van de kant in buikligging; twee slagen schoolslag zwemmen en één volledige koprol maken. • 25 meter schoolslag zwemmen; na elke derde slag een koprol uitvoeren
3. aanzwemmen	• naar de muur zwemmen in schoolslag; één meter voor de muur één volledige koprol maken • naar de muur zwemmen in schoolslag; vlak voor de muur halve koprol maken en voeten tegen de muur plaatsen • naar de muur zwemmen in schoolslag; vlak voor de muur halve koprol en halve draai om lengte-as; voeten met tenen opzij gericht tegen de muur plaatsen
4. keerpunt	• naar de muur zwemmen in schoolslag; halve koprol; afzet in rugligging; rugslagbeenslag met armen langs het hoofd • naar de muur zwemmen in schoolslag; halve koprol en halve draai om lengte-as; voeten met tenen opzij gericht tegen de muur plaatsen; afzet in zijligging; tijdens uitdrijven terugdraaien naar buikligging; borstcrawl beenslag; borstcrawl • naar de muur zwemmen in borstcrawl; halve koprol en halve draai om lengte-as; voeten met tenen opzij gericht tegen de muur plaatsen; afzet in zijligging; tijdens uitdrijven terugdraaien naar buikligging; borstcrawl beenslag; borstcrawl

basis leergang borstcrawl

vaardigheid:

oefenstof:

1. **basishouding**
 - in buikligging afzetten van de muur en uitdrijven
2. **beenslag**
 - op de buik op de zwembadrand liggen met benen in het water; borstcrawl beenslag maken in het water
 - in buikligging afzetten van de muur; borstcrawl beenslag met de armen gestrekt voor en het hoofd in het water
 - borstcrawl beenslag met plank; afstand vergroten
3. **armslag**
 - voorovergebogen op de kant of in heupdiep water borstcrawl armslag maken
4. **borstcrawl**
 - afzet van de muur in buikligging; zonder ademen vier slagen borstcrawl zwemmen; opbouwen tot tien slagen
 - in buikligging afzetten van de muur; met ademhaling om de twee armslagen vier tot tien slagen borstcrawl zwemmen (oefening afwisselend uitvoeren met ademhaling aan linker- en aan rechterzijde)
 - borstcrawl zwemmen met ademhaling aan linker- en rechterzijde. (één ademhaling per drie armslagen)
5. **afstand vergroten**
 - afstand vergroten van vier slagen naar 25 meter

basis leergang golfschoolslag

vaardigheid:

oefenstof:

- | | |
|---|---|
| 1. basishouding | <ul style="list-style-type: none">• afzet van de muur in buikligging en uitdrijven |
| 2. stroomlijnen met armen en hoofd | <ul style="list-style-type: none">• hele slag schoolslag zwemmen, met hoge schouders en smalle contrafase gevolgd door optimaal stroomlijnen |
| 3. stuwing beenslag | <ul style="list-style-type: none">• schoolslag beenslag met plank met aandacht voor stand, bewegingsbaan en versnelling van de onderbenen en voeten |
| 4. stuwing armslag | <ul style="list-style-type: none">• schoolslag armslag met vlinderslag beenslag met aandacht voor stand, bewegingsbaan en versnelling van de onderarmen en handen |
| 5. ligging/stroomlijn van de beenslag | <ul style="list-style-type: none">• schoolslag beenslag in rugligging met armen langs het lichaam, met aandacht voor de hoek tussen bovenbenen en lichaam |
| 6. ligging/stroomlijn van de hele slag | <ul style="list-style-type: none">• hele slag schoolslag zwemmen met aandacht voor golfbeweging en stroomlijn |

basis leergang rugslag keerpunt

vaardigheid:	oefenstof:
1. afzet	• onder water in rugligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven
2. koprol	• in borstdiep water van de bodem afzetten in schuin voorwaartse richting en één volledige koprol maken. • afzetten van de kant in buikligging; twee slagen schoolslag zwemmen en één volledige koprol maken. • 25 meter schoolslag zwemmen; na elke derde slag een koprol uitvoeren
3. aanzwemmen	• afzetten van de muur in rugligging; na vier slagen rugcrawl op moment van inzet van de hand doordraaien naar buikligging; laatste armoverhaal maken; uitdrijven met beide armen gestrekt langs het hoofd • afzetten van de muur in rugligging; na vier slagen rugcrawl op moment van inzet van de hand doordraaien naar buikligging; laatste armoverhaal maken; hele koprol maken • één baan rugslag; na het passeren van de rugslagvlaggen slagen tellen tot aan de aantik
4. keerpunt	• vanaf tien meter aanzwemmen in rugslag; na het passeren van rugslagvlaggen twee of drie slagen minder maken dan tot aantik; doordraaien naar buikligging; halve koprol maken; voeten tegen muur plaatsen • vanaf tien meter aanzwemmen in rugslag; na het passeren van rugslagvlaggen benodigde aantal slagen maken; doordraaien naar buikligging; halve koprol maken; voeten tegen de muur plaatsen; afzetten in rugligging; uitdrijven.

basis leergang rugslagstart

vaardigheid:	oefenstof:
1. afzet	• onder water in rugligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven
2. afzet met armzwaai	• in heupdiep water staan met armen gestrekt voor; armen zijwaarts naar achteren zwaaien en tegelijkertijd in achterwaartse richting afzetten • starthouding rugslag aan startblok; armen zijwaarts naar achteren zwaaien en tegelijkertijd in achterwaartse richting afzetten
3. rugslagstart	• starthouding rugslag op een trap (voeten op trede vlak onder het wateroppervlak); armen zijwaarts naar achteren zwaaien en tegelijkertijd in achterwaartse richting afzetten; lichaam holtrekken; hoofd in de nek en achterwaarts in het water duiken • starthouding rugslag aan startblok; armen zijwaarts naar achteren zwaaien en tegelijkertijd in achterwaartse richting afzetten; lichaam holtrekken; hoofd in de nek en achterwaarts in het water duiken; uitdrijven

basis leergang rugslag

vaardigheid:

oefenstof:

1. **basishouding**
 - in rugligging afzetten van de muur en uitdrijven
2. **beenslag**
 - op de zwembadrand zitten met benen in het water; rugslag beenslag maken in het water
 - in rugligging afzetten van de muur; rugslag beenslag met armen langs het lichaam
 - rugslag beenslag met één of twee armen langs het hoofd; afstand vergroten (van 5 naar 25 meter)
3. **armslag**
 - staand op het perron rugslag armslag maken
4. **rugslag**
 - in rugligging afzetten van de muur; rugslag beenslag met één arm gestrekt langs het hoofd, andere arm langs het lichaam; dubbele armwissel
 - rugslag met continue armbeweging
5. **ademhaling**
 - inademen bij overhaal linkerarm; uitademen bij overhaal rechterarm
6. **afstand vergroten**
 - afstand vergroten van vier slagen naar 25 meter

basis leergang schoolslag

vaardigheid:	oefenstof:
1. basishouding	• in buikligging afzetten van de muur en uitdrijven
2. beenslag	• op een bankje liggen en schoolslag beenslag maken • in rugligging afzetten van de muur; armen langs het lichaam; één beenslag maken; uitdrijven (uitbouwen naar vier beenslagen; naar 25 meter) • in buikligging afzetten van de muur; armen langs het hoofd; één beenslag maken; uitdrijven (uitbouwen naar vier beenslagen; naar 25 meter) • schoolslag beenslag met plank; gezicht in het water; afstand vergroten • schoolslag beenslag met plank, gezicht boven water; afstand vergroten
3. armslag	• voorovergebogen op het perron of in heupdiep water: armbeweging schoolslag maken met hoofdbeweging voor ademen • in buikligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; één tot vier armslagen uitvoeren met gezicht in het water
4. ademhaling	• in buikligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; één tot vier armslagen uitvoeren met ademhaling
5. schoolslag	• in buikligging afzetten van de muur; één slag schoolslag met ademhaling; uitdrijven met gezicht in het water (uitbouwen naar vier slagen)
6. afstand vergroten	• afstand vergroten van vier slagen naar 25 meter

basis leergang school- en vlinderslag keerpunt

vaardigheid:	oefenstof:
1. afzet	• onder water in buikligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven
2. aantik	• naar de muur zwemmen in schoolslag; aantikken met twee handen vlak boven het wateroppervlak
3. draaien	• <i>uitgangshouding</i>: met één arm aan de zwembadrand hangen; beide voeten tegen muur; andere arm is gestrekt onder water in de zwemrichting; gezicht is opzij gericht • <i>uitvoering</i>: zwembadrand loslaten; arm over het hoofd naar de andere arm brengen; tegelijkertijd zakt het lichaam onder water; in zijligging afzetten; uitdrijven • naar de muur zwemmen in schoolslag; aantikken; benen intrekken en voeten tegen de wand plaatsen; tegelijkertijd één arm van de muur wegtrekken en door het water langs het lichaam in tegengestelde richting brengen; hoofd uit het water tillen en naar achteren bewegen
4. keerpunt	• naar de muur zwemmen in schoolslag; draaien; afzetten in buikligging met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven; schoolslag • naar de muur zwemmen in vlinderslag; draaien; afzetten in buikligging met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven; vlinderslag

basis leergang schoolslag keerpunt

vaardigheid:	oefenstof:
1. afzet	• onder water in buikligging afzetten van de muur met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven
2. aantik	• naar de muur zwemmen in schoolslag; aantikken met twee handen vlak boven het wateroppervlak
3. draaien	• <i>uitgangshouding</i>: met één arm aan de zwembadrand hangen; beide voeten tegen muur; andere arm is gestrekt onder water in de zwemrichting; gezicht is opzij gericht • <i>uitvoering</i>: zwembadrand loslaten; arm over het hoofd naar de andere arm brengen; tegelijkertijd zakt het lichaam onder water; in zijligging afzetten; uitdrijven • naar de muur zwemmen in schoolslag; aantikken; benen intrekken en voeten tegen de wand plaatsen; tegelijkertijd één arm van de muur wegtrekken en door het water langs het lichaam in tegengestelde richting brengen; hoofd uit het water tillen en naar achteren bewegen
4. keerpunt	• naar de muur zwemmen in schoolslag; draaien; afzetten in buikligging met armen gestrekt langs het hoofd; uitdrijven

basis leergang vlinderslag

vaardigheid:

oefenstof:

1. **basishouding**
 - in buikligging afzetten van de muur en uitdrijven
2. **dolfijnen**
 - vanuit stand in heupdiep water door een hoepel duiken
 - vanuit stand in heupdiep water een 'dolfijn'maken; bodem aantikken
 - vanuit stand in heupdiep water een 'dolfijn'maken met armoverhaal; bodem aantikken; terug naar uitgangshouding
 - vanuit stand in heupdiep water een 'dolfijn'maken met armoverhaal en beenslag; bodem aantikken; terug naar uitgangshouding
3. **vlinderslag**
 - vanuit stand in heupdiep water een 'dolfijn'maken met armoverhaal en beenslag, gevolgd door een volledige armslag met ademhaling en bodem aantikken
 - afzet van de muur; armdoorhaal; ademhaling; armoverhaal; beenslag en bodem aantikken
 - idem aan vorige oefening, maar dan twee maal een armslag (uitbouwen naar vier armslagen)
4. **afstand vergroten**
 - afstand vergroten van vier slagen naar 25 meter
5. **ademhaling**
 - vlinderslag zwemmen met ademhaling om de twee slagen