

Beste ouders/verzorgers,

Graag willen wij u een beeld geven van hetgeen het zwem-ABC inhoudt en welke eisen gesteld worden aan de leerling en hun ouders.

In ons speciaal daarvoor ingerichte instructie-zwembad leiden wij kinderen op voor het ABC-diploma.

In kleine groepjes van 8 kinderen wordt er individueel zwemonderricht gegeven waarbij de instructeur met de kinderen in het water is. Uw kind kan van individueel en persoonlijk zwemonderricht genieten en wordt in zijn/haar eigen tempo begeleid. Informeer de instructeur tijdig indien er bijzonderheden zijn die van invloed zijn op de ontwikkeling van uw kind tijdens de zwemles.

Meestal begint men met een keer per week zwemles en gaat men na enige tijd 2 keer per week zwemmen (vraag advies aan de instructeur), waardoor de vorderingen sneller gaan.

Indien het kind de technieken voldoende beheerst gaat het naast de reguliere lessen ook in het diepe bad oefenen, het A diploma komt in zicht.

Maar, voor het zover is moeten we veel oefenen.

Om het voor u en voor uw kind overzichtelijk te maken op welk niveau men zwemt op weg naar het ABC diploma is er een STAPPEN-PLAN gemaakt. Hierdoor kunt u de vorderingen van uw kind goed volgen en uw kind wordt gestimuleerd om weer een stap dichterbij het zwemdiploma te geraken.

#### **DOLFIJN STAPPEN-PLAN:**

Bestaat uit 8 stappen (8 puzzelstukjes van een dolfijn) op weg naar het zwem ABC.

Indien uw kind tijdens de les bepaalde technieken goed uitvoert, ontvangt uw kind een puzzelstukje van een dolfijn, als de dolfijn compleet is, is uw kind gereed om te gaan zwemmen in het diepe bad (waar men vaak binnen 4 weken het A diploma behaalt)

#### **Het zwem-ABC**

Het Zwem-ABC bestaat uit een drietal Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is inhoudelijk gericht op het jonge kind. De zwemdiploma's A en B zijn tussenstapjes, wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich dan goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren lopen in het water, spetteren, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat

kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen. Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden, omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Denk dus niet dat het kind alleen maar speelt in het water, ieder spel heeft een bedoeling!

Als een kind kan drijven op borst en rug, is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

#### **Zwemslagen en nog meer vaardigheden**

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borst-crawl en rugcrawl.

Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij ieder diploma wat moeilijker.



Behalve aan de zwemslagen wordt ook aandacht besteed aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en de kant en naar de bodem gaan.

#### **Zwemveiligheid**

Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend op in het water vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

#### **Examenvorbereiding in diepe bad**

Wanneer de kinderen in de les (in het instructiebad) hebben laten zien de zwemtechnieken voldoende te beheersen, gaan ze – naast de gewone zwemles – ook les volgen in het diepe bad (zwembad De Tongelreep), waar zij intensief worden voorbereid op het zwemdiploma. De kinderen krijgen op deze manier de gelegenheid te wennen aan het grote, diepe bad om uiteindelijk het diploma te behalen.

Deze lessen vinden plaats op woensdagmiddag van 14.00-15.30 uur

In de regel zwemt uw kind 4 lessen in zwembad Tongelreep, de kosten bedragen € 56,- inclusief examen.

De kinderen die het zwemdiploma A hebben gehaald, gaan zich automatisch voorbereiden voor zwemdiploma B en C.

## Proefexamen

Kinderen gaan niet zo maar examen doen voor een zwemdiploma. Eerst doen ze mee aan het proefexamen. Tijdens dit proefexamen wordt gekeken of een kind echt alle onderdelen beheerst. Kinderen zwemmen dan ook het complete examenprogramma, zowel in badkleding als met kleren aan. Kinderen die alle onderdelen voor het betreffende diploma onder de knie hebben, mogen aan het echte examen deelnemen. De andere kinderen moeten nog even door oefenen.

Een zwemdiploma is een vrijwaringbewijs voor het diepe bad! U begrijpt dat wij zeer zorgvuldig met de diploma-eisen omgaan gezien de veiligheid van uw kind.

## Het examen

Het examen is altijd een feestelijk gebeuren. De kinderen met hun vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa's, oma's en overige belangstellenden verzamelen zich in het zwembad.

Bij ieder examen is er een beoordelingscommissie. Hierin zitten zweminstructeurs van het zwembad. Zij kijken of de kinderen alle onderdelen goed uitvoeren. Soms is er ook een rapporteur van de Nationale Raad Zwemdiploma's aanwezig. De rapporteur kijkt of de kinderen allemaal voldoen aan de vastgestelde eisen en kijkt of de beoordelingscommissie haar werk goed doet en of het examen goed verloopt. De rapporteur brengt hierover verslag uit aan de Nationale Raad Zwemdiploma's.

Na afloop van het examen maakt de beoordelingscommissie de uitslag bekend en worden de diploma's uitgereikt.

Wij zorgen ervoor dat het examen voor de kinderen een feestelijke gebeurtenis wordt. Voor hen zijn de zwemdiploma's vaak de eerste diploma's die ze in hun leven halen.

Een kind dat diploma C heeft gehaald, heeft een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier.

## Bij vragen of opmerkingen:

Natuurlijk hopen wij dat de zwemopleiding naar wens verloopt.

Voor vragen of opmerkingen is er een telefonisch spreekuur op donderdag van 17.00-17.30 uur tel. 06-16577130

Indien u niet tevreden bent met de gang van zaken, neem dan eerst contact op met betreffende instructeur.

Indien dit niet voldoende blijkt kunt u uw opmerking schriftelijk bij de receptie indienen, de directie neemt spoedig contact met u op.



1. **Met vleugels en kurk:**
  - a. Vanaf de kant in het water springen, waarbij het hoofd onder water gaat.
  - b. Bellen blazen in het water.
  - c. Zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
2. **Met vleugels en kurk:**
  - a. Drijven op de buik met het gezicht in het water en spetteren met de benen. De benen zijn gestrekt en spetteren continue.
  - b. Drijven op de rug en spetteren met de benen. De benen zijn gestrekt en spetteren continue.
3. **Met vleugels en kurk:**
  - a. Correcte beenslag van de schoolslag, over de lengte van het bad.
  - b. Correcte beenslag van de rugslag, over de lengte van het bad.
4. **Met vleugels en kurk:**
  - a. Correcte combinatie schoolslag, met uitdrijfmoment, over de lengte van het bad.
  - b. Correcte rugslag, met uitdrijfmoment, over de lengte van het bad.
  - c. Watertrappen.
5. **Zonder vleugels, met kurk:**
  - a. Combinatie schoolslag met uitdrijfmoment.
  - b. Rugslag met uitdrijfmoment.
  - c. Duik
6. **Zonder vleugels, met kurk:**
  - a. 5 meter (beginners-) borstcrawl, waarbij de benen continue doorgaan.
  - b. 5 meter (beginners-) rugcrawl, waarbij de benen continue doorgaan.
7. **Zonder drijfmiddelen:**
  - a. Combinatie schoolslag met een uitdrijfmoment, over de lengte van het bad.
  - b. Rugslag met een uitdrijfmoment, over de lengte van het bad, waarbij de armen stil liggen in het water.
  - c. Watertrappen.
8. **Zonder drijfmiddelen:**
  - a. 3 meter onder water door een gat zwemmen, zonder boven water te komen.
  - b. 5 seconden drijven buik (sterretje) met draai.
  - c. 10 seconden drijven rug (sterretje) met draai.
  - d. 5 meter (beginners-) borstcrawl, waarbij de benen continue doorgaan.
  - e. 5 meter (beginners-) rugcrawl, waarbij de benen continue doorgaan.
  - f. Gekleed schoolslag + rugslag zwemmen over de lengte van het bad.
9. Het kind gaat oefenen in het diepe bad van de Tongelreep. Binnenkort wordt een uitnodiging voor het diepe bad uitgereikt (blauwe brief), waar het kind 3 keer gaat oefenen (3<sup>e</sup> keer is proefexamen). Indien in het diepe bad alle zwemvaardigheden goed bevonden worden, gaat het kind de 4<sup>e</sup> keer deelnemen aan het diploma zwemmen.

Soms heeft een kind meer oefentijd nodig in het diepe bad om alle zwemvaardigheden voldoende uit te voeren. Zo nodig adviseren wij na het proefexamen, om niet deel te nemen aan het examen (om teleurstelling te voorkomen) en een extra oefenperiode te volgen.