



ZWEMLES

Zwem-ABC opleiding

Leren zwemmen is in ons waterrijke land heel belangrijk. Wij wonen in de buurt van water, maar we zoeken het water ook graag op in één van de vele recreatieplassen of zwembaden. Daarom is het belangrijk om op jonge leeftijd te leren zwemmen.

Voor zowel jonge als oudere niet zwemmers biedt Zwem- en recreatiebad de Lansingh een ruime mogelijkheid om te leren zwemmen. Je wordt dan opgeleid voor het Zwem-ABC van de Nationale Raad Zwemdiploma's.

Drietal zwemdiploma's

Het Zwem-ABC bestaat uit een drietal zwemdiploma's: A is aanleren, B is beter leren en C is compleet. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Je kunt er vanuit gaan dat je zwemveilig bent.

Zwemslagen en vaardigheden

Bij het Zwem-ABC worden een viertal zwemslagen aangeleerd nl: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Behalve aan de zwemslagen wordt ook veel aandacht besteed aan allerlei oefeningen in diep- en ondiep water zoals: verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, drijfvormen, draaien- rollen- keren en diversen survivalvormen. Naarmate de opleiding vordert, gaan de kinderen de zwemslagen steeds beter uitvoeren. Daardoor kunnen zij langere afstanden zwemmen. Niet alleen het uithoudingsvermogen wordt groter, ook worden zij steeds behendiger in het water.

Speelse aanpak

In Zwem- en recreatiebad de Lansingh werken we met een speelse methode. De instructeur stimuleert de kinderen, wekt vertrouwen en creëert situaties waarin ze spelenderwijs leren omgaan met het water. Soms lijkt het of er in een zwemles alleen maar gespeeld. Maar dat is schijn, want achter elke speelse vorm zit een bedoeling om de kinderen iets te leren. De oefeningen zijn eerst heel eenvoudig, maar worden in de loop van de opleiding voor het Zwem-ABC steeds moeilijker.

Heeft u na het lezen hiervan nog vragen over het Zwem-ABC of wilt u meer weten dan kunt u contact opnemen met de receptie telefoon 0180-516233.

Informatie over de zwemdiplomalijn en zwemdiploma-eisen, Nationale Raad Zwemdiploma's internetsite: www.nrz.nl

Wanneer:

A opleiding

maandag-dinsdag-donderdag-vrijdag
woensdag
zaterdag

(1 x per week 45 minuten)
tussen 15.30-18.00 uur
tussen 12.30-17.00 uur
tussen 08.30 en 13.00 uur

B opleiding

maandag
dinsdag
donderdag
vrijdag

(1 x per week 45 minuten)
17.15 tot 18.00 uur
16.00 tot 16.45 uur
16.15 tot 17.00 uur en 17.15 tot 18.00 uur
16.00 tot 16,45 uur en 16.45 tot 16.45 uur

C opleiding	(1 x per week 45 minuten)
maandag	16.15 tot 17.00 uur
dinsdag	16.45 tot 17.30 uur
donderdag	17.15 tot 18.00 uur

Oefenuurtje ouder en kind Zwem-ABC van 13.00 tot 14.00 uur (kind is gratis op vertoon van geldige leskaart en onder begeleiding van een volwassene in zwemkleding).

Zwemles volwassenen

woensdag 18.00 tot 18.45 uur