

Het Zwem ABC

Het Zwem ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem A,B,C is inhoudelijk gericht op het jonge kind. 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. Die kan zich dan goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

A = Aanleren.

De vaardigheden van het zwemmen zijn aangeleerd.

B = Basis.

Beheerst de basis van het zwemmen.

C = Compleet.

Complete beheersing van de vaardigheden van het zwemmen. Nu ben je echt zwem veilig!!

Afnemen van het B of C diploma.

Het B en C diploma wordt afgenomen door de Fit2School docenten in samenwerking met de zwem- en waterpolo vereniging WS Twente.

www.wstwente.nl

Waar en wanneer

Er wordt afgezwommen op zaterdagmiddag 16 april in "De Bloashal" van het TwenteBad. De deelnemers ontvangen per e-mail bericht op welke tijd ze moeten afzwemmen. Klasgenoten kunnen altijd samen afzwemmen (gezellig).

Ouders, broertjes, zusjes, opa's en oma's mogen natuurlijk komen kijken in de prachtige zwemhal.

Kosten

Het is niet mogelijk om het C-diploma kosteloos aan te bieden. De kosten voor het afzwemmen van het B of C-diploma is voor alle deelnemers **€15,-**. Dit bedrag kan contant voldaan worden op de afzwemdag (16 april 2011).

Het B-Diploma.

Kleding eisen: Shirt met lange mouwen, Lange broek
Schoenen: plastic, leer of sportschoenen.

Gekleed: Van een startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), onder water (minimaal) een halve draai om de lengte-as maken: na het boven komen aansluitend 30 sec. watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer hele draai om de lengte-as en 25 meter enkelvoudige rugslag, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen. (niet via trapje)

Badkleding:

Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt; na het boven komen, aansluitend 75 meter schoolslag, onderbroken door 3 keer voetwaarts richting de bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder water zijn; proef afmaken met 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief). Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand direct gevolgd door 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag. Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 15 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, aansluitend 10 meter borstcrawl. In het water, afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden water trappen met de benen, armen passief (in de zij).

Sluit je basisschool af met Het Zwem ABC

Ja ik ga op voor B of C

Achternaam:

Roepnaam:

Geb.datum:

Telefoon:

School:

Groep:

Leerkracht:

e-mail:

Bijzonderheden:

Wil op voor B of C:

Inleveren voor 1 december!

**Fit2School
Bornsestraat 168
7556BL Hengelo**

DEZE STROOK AFKNIPPEN EN INLEVEREN BIJ FIT2SCHOOL

Het C-Diploma.

Kleding eisen: Shirt met lange mouwen, Lange broek
Schoenen: plastic, leer of sportschoenen
Regen/windjack (jack met lange mouwen)

Gekleed: Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 sec. watertrappen, gevolgd door 30 sec. blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding: Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat op 9 m. van de kant bevindt. 100 m. schoolslag, onderbroken door 1 keer koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met 100 m. enkelvoudige rugslag. Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door 5 sec. uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 10 sec. drijven op de borst. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 sec. uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 20 sec. drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 m. borstcrawl. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 m. rugcrawl. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door 30 sec. watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 sec. (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.

Fit2School

"natte gymlessen" in het TwenteBad

dat gun je toch ieder kind



Met je klasgenoten alsnog het B/C diploma halen. Het kan nu bij Fit2School.

In het schooljaar '10-'11 is het voor de deelnemende kinderen van de groepen 7 en 8 mogelijk om alsnog het B en/of C diploma te halen. Tijdens de 16 natte gymlessen proberen we in iedere les een onderdeel van het B en C-diploma te oefenen.

Voor de veiligheid zou het goed zijn dat alle kinderen bij het verlaten van de basisschool ook in het bezit zijn van het Zwem ABC.

Vul snel de achterkant van deze folder in en lever deze in bij de Fit2School docenten tijdens de les. Opsturen naar Fit2School is ook mogelijk.

Fit2School
Bornsestraat 168
7556BL Hengelo