



Zwem-ABC Tijenraan

Eindtermen en oefeningen zwemlesniveaus

Niveau 1	Watergewenning	Therapiebad
----------	----------------	-------------

Ondiepe gedeelte

- zelfstandig drijven op buik (5 sec.)
- komen tot stand vanuit drijven
- onder de lijn doorzwemmen (zo diep mogelijk met ogen open)
- bellen blazen met hele **gezicht** in het water
- rugcrawl benen oefenen zittend op de kant. Daarna oefenen met drijfmiddel zowel borst als rugcrawl. Uitbreiden met **gezicht** in het water
- rechtstandige sprong vanaf de kant (en geheel onder water gaan) (gebeurt bij de diepe kant)
- zelfstandig uit het water klimmen

Diepe gedeelte

- zelfstandig drijven op buik en rug (5 sec.)
- bellen blazen met hele **gezicht** in het water
- rechtstandige sprong vanaf de kant (en geheel onder water gaan)
- zelfstandig uit het water klimmen
- zelfstandig afzetten van de kant, even drijven op de buik en borstcrawl beenslag
- zelfstandig afzetten van de kant even drijven op de rug en rugcrawl beenslag
- onder de lijn doorzwemmen, kan met armen of benen
- onder drijvend voorwerp doorzwemmen (beginnen met buis)
- door hoepel of gatenmat zwemmen vanaf de billen
- iets van de bodem oppakken
- de kinderen kennis laten maken met de schoolbeenslag op de stippen in het ondiepe gedeelte van het bad. Dit kan ook op de kant aan de diepe kant. We gebruiken de term "Buigen – wijd - sluit"

Richtlijnen wanneer een kind een oranje bandje krijgt

- zelfstandig drijven op buik (5sec) en rug (5sec.). Afzet vanaf de kant
- rechtstandige sprong vanaf de kant en geheel onder water gaan
- door hoepel of gatenmat zwemmen
- na zelfstandige afzet van de kant aantal seconden drijven buik of rug daarna borstcrawl of rugcrawl beenslag
- de kinderen zijn bekend met de schoolbeenslag



Niveau 2	Oranje	Therapiebad
-----------------	---------------	--------------------

Ondiepe gedeelte

- zelfstandig drijven op buik en rug (5 sec.) daarna borstcrawl en rugcrawl beenslag
- draai oefenen, van buik naar rug en terug
- onder de lijn doorzwemmen met borstcrawl beenslag
- borstcrawl uitbreiden hoofd in het water van 5 naar 7 sec
- oefenen beenslag op stippen
 - lig steun, kinderen staan met handen op de stip en oefenen buigen-wijd-sluit (3-tak)
 - lopen op de handen met rechte benen en schoolbeenslag maken op stip
 - beenslag borstcrawl oefenen op stip, schuine ademhaling
- enkelvoudige rugslag met kurk
- schoolbeenslag met plank en kurk
- beenslag borstcrawl met plank en gezicht in het water
- beenslag rugcrawl
- door hoepel of gatenmat zwemmen vanaf de billen
- iets van de bodem oppakken ter voorbereiding op de hoekduik
- onder en over een drijvend voorwerp zwemmen (beginnen met buis)

Richtlijnen wanneer een kind een roze bandje krijgt

- enkelvoudige rugslag met behulp van kurk wordt goed uitgevoerd. Voetenstand moet technisch juist zijn en er moet stuwingskracht zijn
- de kinderen zijn bekend met de schoolbeenslag
- beenslag van de borst- en rugcrawl juist uitvoeren met plank en kurk



Niveau 3	Roze	Therapiebad
-----------------	-------------	--------------------

Diepe gedeelte

- zelfstandig drijven op buik (5sec) en rug (10 sec.) daarna borstcrawl en rugcrawl beenslag
- draai oefenen, van buik naar rug en terug
- onder de lijn doorzwemmen met borstcrawl beenslag
- enkelvoudige rugslag met kurk
- schoolbeenslag met plank en kurk
- borstcrawl totale slag met kurk en begin maken met ademhaling aan de zijkant
- rugcrawl totale slag met kurk
- door hoepel of gatenmat zwemmen vanaf de billen
- iets van de bodem oppakken ter voorbereiding op de hoekduik
- onder en over een drijvend voorwerp zwemmen (met surfplank)
- koprol vanaf een mat in het water

Richtlijnen wanneer een kind een geel bandje krijgt

- goed uitgevoerde beenslag van de schoolslag met 1 kurk en plank
- goed uitgevoerde beenslag en armslag van de borstcrawl en rugcrawl (ademhaling vrij)
- zelfstandig drijven op buik (5sec) en rug (10sec.)



Niveau 4	Geel	Instructiebad
-----------------	-------------	----------------------

Hele bad

- zelfstandig drijven op buik (7sec) en rug (10 sec.) daarna borstcrawl en rugcrawl beenslag
- draai oefenen, van buik naar rug en terug
- enkelvoudige rugslag met kurk
- schoolbeenslag met plank en kurk
- combinatie schoolslag met kurk (eventueel gebruik van extra drijfmiddelen om de armslag te ondersteunen)
- borstcrawl en rugcrawl totale slag met kurk en ademhaling aan zijkant
- door hoepel of gatenmat zwemmen
- onder en over een drijvend voorwerp zwemmen (met mat)
- koprol vanaf een mat in het water

Diep

- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft met kurk (hurksprong)
- kopsprong, eventueel op de knieën, later vanuit stand. **Bodem altijd op 140**
- achterwaarts vanaf de mat te water gaan
- iets van de bodem oppakken ter voorbereiding op de hoekduik
- kennis maken met watertrappen

Richtlijnen wanneer kind een groen bandje krijgt

- goed uitgevoerde combinatie schoolslag met 1 kurk
- goed uitgevoerde enkelvoudige rugslag met 1 kurk
- goed uitgevoerde beenslag en armslag van de borstcrawl en rugcrawl (ademhaling vrij)
- minimaal 3 meter onderwater zwemmen door hoepel of gatenmat
- zelfstandig drijven op buik (7sec) en rug (10 sec.)
- draai, van buik naar rug en terug



Niveau 5	Groen	Wedstrijdbad
-----------------	--------------	---------------------

Halve bad

Bij het zwemmen van de lengte banen moeten de leerlingen onder de lijn doorzwemmen. Ze mogen de lijn niet vastpakken.

- rechtstandige sprong van hoge kant met kurk
- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft met kurk (hurksprong)
- schoolbeenslag met plank en kurk
- enkelvoudige rugslag met kurk
- schoolslag combinatie met kurk
- zelfstandig uit het water klimmen
- kopsprong uit stand van hoge kant door de gatenmat op 3 meter
- borstcrawl en rugcrawl totale slag met kurk en ademhaling aan zijkant
- onderwater oriënteren door ring of pion op te duiken
- watertrappen (oefenen met armen passief én oefenen met gebruik van armen en benen)
- zelfstandig drijven op buik (7sec) en rug (10 sec.)
- draai oefenen, van buik naar rug en terug
- onder en over een drijvend voorwerp zwemmen (met mat)
- koprol vanaf de lage kant in het water
- achterwaarts vanaf de mat te water gaan

Richtlijnen wanneer kind een rood bandje krijgt

- kind moet met kopsprong door het diepste gat van de gatenmat op 3 meter afstand kunnen zwemmen
- 1 minuut watertrappen
- kennis hebben gemaakt met het zwemmen zonder kurk



Niveau 6	Rood	Wedstrijdbad
-----------------	-------------	---------------------

Halve bad

Kinderen zwemmen met een t-shirt

- rechtstandige sprong vanaf de hoge kant
- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft met kurk (hurksprong)
- schoolslag met kurk
- enkelvoudige rugslag met kurk
- zelfstandig uit het water klimmen
- kopsprong uit stand van hoge kant door de gatenmat op 3 meter zonder kurk

Met zwemkleding

- kopsprong uit stand van hoge kant door de gatenmat op 3 meter
- schoolslag zonder kurk
- enkelvoudige rugslag zonder kurk
- borstcrawl en rugcrawl totale slag zonder kurk met ademhaling aan zijkant
- watertrappen + 2x ronddraaien
- zelfstandig uit het water klimmen
- onder en over een drijvend voorwerp zwemmen (met mat)
- minimaal 7 sec. drijven op buik. Startend vanuit het water drijven enkele slagen zwemmen en uitdrijven
- minimaal 10 sec. drijven op de rug. Startend vanuit het water drijven enkele slagen zwemmen en uitdrijven
- draai oefenen, van buik naar rug en terug
- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft zonder kurk (hurksprong)
- koprol vanaf de hoge kant in het water
- achterwaarts vanaf de mat te water gaan
- watertrappen om vervolgens 20 sec te drijven met behulp van een drijfmiddel (hulphouding)

Richtlijnen wanneer een kind een blauw bandje krijgt

- goed uitgevoerde schoolslag zonder kurk
- goed uitgevoerde enkelvoudige rugslag zonder kurk
- goed uitgevoerde beenslag en armslag van de borstcrawl en rugcrawl van 5 meter (ademhaling vrij)
- met rechtstandige sprong geheel ondergaan en 1 minuut watertrappen en 2x draaien. Dit van het startblok of hoge kant



Niveau 7	Blauw	Wedstrijdbad
-----------------	--------------	---------------------

Halve bad

Met voorgeschreven kleding

- rechtstandige sprong van de hoge kant, 15 sec. watertrappen en aansluitend halve baan schoolslag en halve baan enkelvoudige rugslag
- zelfstandig uit het water klimmen naast de trap

Met zwemkleding

- kopsprong uit stand van de hoge kant door de gatenmat op 3 meter, aansluitend 100 m schoolslag en rugslag afwisselen, met voetwaarts naar de bodemzakken bij de schoolslag
- 10 meter borstcrawl met zijwaartse ademhaling, starten vanuit het water (officieel maar 5 m)
- 10 meter rugcrawl, starten vanuit het water (officieel maar 5 m)
- afzetten van de kant enkele slagen zwemmen en daarna 5 sec drijven op de buik, halve draai maken en 10 sec op de rug drijven
- met sprong naar keuze te water en aansluitend 60 sec. watertrappen. Met gebruik van armen en benen en 2x draai om lengte –as

Extra, voorbereiding op diploma B en C

- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft (hurksprong)
- koprol vanaf de hoge kant in het water
- achterwaarts vanaf de mat te water gaan
- watertrappen om vervolgens 20 sec te drijven met behulp van een drijfmiddel (hulphouding)
- sprong naar keuze met kleding, door het gat zwemmen. Dit hoeft niet op 3 meter
- draai oefenen, van buik naar rug en terug

**Alle vaardigheden onder de knie?
Dan mag je proef- en diplomazwemmen
voor A**

Diplomazwemmen op zaterdag, ouders mogen meezwemmen!



Niveau 8	Brons (voor diploma B)	Wedstrijdbad
-----------------	-------------------------------	---------------------

Halve bad

Met voorgeschreven kleding:

- achterwaarts vanaf de mat te water gaan, 15 sec. watertrappen en aansluitend 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp doorzwemmen en 25 meter enkelvoudige rugslag
- zelfstandig uit het water klimmen naast de trap

Met zwemkleding

- kopsprong uit stand van de hoge kant door de gatenmat op 6 meter en meteen zelfstandig uit het water klimmen
- starten vanuit het water, 150 m zwemmen enkelvoudige rugslag en schoolslag afwisselend beginnend met enkelvoudige rugslag. Eerste baan onderbroken door 2x halve draai om de lengte as
- 15 meter borstcrawl met ademhaling aan de zijkant, starten vanuit het water (officieel maar 10m)
- 15 meter rugcrawl, starten vanuit het water (officieel maar 10m)
- te water met sprong naar keuze en aansluitend 15 sec. drijven op de rug en 5 meter hoofdwarts verplaatsen op de rug met gebruik van armen richting een drijvend voorwerp en 20 sec blijven drijven met dit voorwerp
- te water met sprong naar keuze gevolgd door 60 sec. watertrappen en proef afronden met voetwaarts zakken naar de bodem

Extra, voorbereiding op diploma C

- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft (hurksprong)
- koprol vanaf de hoge kant in het water
- bovenkomen in wakvlot
- verticaal drijven met behulp van een drijfmiddel

**Alle vaardigheden onder de knie?
Dan mag je proef- en diplomazwemmen
voor B**

Diplomazwemmen tijdens zwemles, ouders zwemmen niet mee.



Niveau 9	Zilver (voor diploma C)	Wedstrijdbad
-----------------	--------------------------------	---------------------

Halve bad

Met voorgeschreven kleding

- koprol voorover vanaf de hoge kant in het water, 15 sec. watertrappen en aansluitend 30 sec. verticaal drijven met behulp van een drijfmiddel. Dan 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen
- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft, gevolgd door 50 meter schoolslag 1x over en 1x onder de mat door en 50 meter enkelvoudige rugslag
- zelfstandig uit het water klimmen

Met kleding zonder jas

- te water met sprong waarbij het hoofd bovenwater blijft, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor het gat (ligt op 6 meter) onderwater gaan (hoekduik) en onder water door het gat zwemmen
- zelfstandig uit het water klimmen

Met zwemkleding

- kopsprong uit stand van hoge kant door de gatenmat op 6 meter en oriënteren en bovenkomen in een soort wak, aansluitend 75 meter schoolslag, 1x hoekduik in de eerste baan en 75 meter enkelvoudige rugslag
- 15 meter borstcrawl met ademhaling aan de zijkant, starten vanuit het water
- 15 meter rugcrawl, starten vanuit het water
- te water met sprong naar keuze gevolgd door 30 sec. watertrappen met gebruik van armen en benen en verplaatsen in verschillende richtingen, gevolgd door 15 sec. drijven op de rug en proef afronden met 30 sec. watertrappen met alleen benen

Alle vaardigheden onder de knie? Dan mag je proef- en diplomazwemmen voor C (goud)

Diplomazwemmen op zaterdag, ouders mogen meezwemmen!