

Voorbeeld E-books

9. Zwemlesschema A-B-C

Nu u alle benodigde informatie heeft over het aanleren van de verschillende basiselementen, kunt u daadwerkelijk aan de slag gaan met het leren zwemmen. Om een duidelijke lijn te houden richting de verschillende diploma's, vind u in dit hoofdstuk dan ook een handig zwemlesschema.

Per week krijgt u oefeningen om de verschillende zwemslagen aan te leren, maar ook om de overige onderdelen te gaan oefenen. Uiteindelijk met als doel om steeds zwemveiliger te worden en het felbegeerde zwemdiploma te halen.

Het zwemlesschema bestaat uit:

- Niveau 1: Watergewenning
- Niveau 2: Aanleren van de beenslagen
- Niveau 3: Combinatie bewegingen
- Niveau 4: Oefenen in diep water
- Niveau 5: Richting het A-diploma

- Niveau 6: Richting het B-diploma
- Niveau 7: Richting het C-diploma

Maar let op: Het schema is een handige leidraad, maar gaat over gemiddelde personen. Elk mens is uniek en heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Het ene onderdeel zal gemakkelijk lukken, terwijl het andere onderdeel moeilijker is dan verwacht. Probeer u dan ook niet te strikt aan het schema te houden. Soms is het beter om een stapje terug te doen of meer aandacht te geven aan een specifiek onderdeel of zwemslag. Uiteindelijk moet een zwemtraject altijd persoonlijk (en positief) zijn.