

Wit-/ Geel bandje (instructie- bad, ondiep gedeelte)

De eerste 4 tot 8 zwemlessen bestaan uit het watervrij maken van de kinderen. Hierin is het de bedoeling middels spel- en drijf oefeningen, aandacht te vragen voor de zwemonderwijzer(es) en de groep aan elkaar te laten wennen. Als het kind 5 sec. op borst en rug met afzet van de kant kan drijven in het midden van het instructiebad en hier ook een ring van de bodem kan opduiken, wordt dit beloond met een geel bandje. Hierna gaan we door met het aanleren van de beenslag op buik en rug (school- en crawlslag). Dit doen wij in ligsteun (met de handen op de bodem) met het gezicht onder of boven water. Regelmatig wordt hier geoefend om onder het plankje door te zwemmen, op de kant te klimmen of een handstand op de bodem te maken. Een gele kurk gaan wij pas gebruiken als de kinderen een beenslag kunnen maken, met voldoende stuwning en behoud van een goede techniek (pipo-voeten). Als het kind een voldoende krachtige beenslag heeft op borst en rug verdient hij/zij hiermee zijn/haar rode bandje.

Rood bandje (instructie- bad, diepe gedeelte)

Bij de rode bandjes wordt de beenslag versneld en de combinatie aangeleerd. Dit doen wij in het begin met een kleine armbeweging. Bij de combinatie hoort een goede ademhaling, zodat het kind van de ene naar de andere kant kan zwemmen. Hier zult u regelmatig de kinderen de kurk op de kant zien leggen omdat ook hier verder ingegaan wordt op vaardigheden als: onder de mat doorzwemmen, op de kant klimmen, handstand op de bodem maken en andere watervrij spelletjes. Verder beoefenen wij het borst- en rugzwemmen in het halfdiepe bad en ze leren naast de normale slagen zoals school- en enkelvoudige rugslag ook nog een crawlslag op borst en rug (armen en benen). Dan verdient men het groene bandje.

Groen bandje (doelgroepenbad)

Bij het groene bandje gaan wij de techniek verbeteren op de borst en rug. Versterken van de beenslag blijft ook hier prioriteit: door te oefenen met een plankje, watertrapspelletjes en zwemmen zonder armen te gebruiken. Er wordt regelmatig gewisseld van kleur kurkje, dit gebeurt om uw kind te testen of hij/zij zijn/haar techniek behoudt tijdens deze vermindering van het drijfvermogen. Het kan dus voorkomen dat uw kind gedurende een periode regelmatig wisselt van kleur kurkje. Hier beoefenen wij ook een kopsprong, onder de mat doorzwemmen, de bodem aantikken en vele andere vormen van vrij zijn in het water. Wanneer met een blauwe kurk, schoolslag, enkelvoudige rugslag, een vorm van crawlslag op borst en rug gemaakt kan worden en een begin van een kopsprong, verdient uw kind een blauw bandje.

Blauw bandje (diepe bad, lengte van het bad)

Bij de laatste groep (de blauwe bandjes) gaan wij conditietraining doen en daarbij wordt gelet op een goede slag. Hierbij zal er gekozen moeten worden of er met of zonder kurkje geoefend wordt. Dit naar gelang geoefendheid en conditie van het kind en zwaarte van de les. Ook het rugzwemmen en het watertrappen wordt hier niet uit het oog verloren. Vooral het rugzwemmen wordt gebruikt om de kinderen uit te laten rusten. De kopsprong (duiken) wordt hier verder uitgebouwd, onderwater zwemmen door een gat in het zeil of door een hoepel, de borst- en rugcrawl begint al op de echte crawlslag te lijken.