



## ONS SYSTEEM en MANIER VAN LESGEVEN

Om u enigszins wegwijs te maken in ons systeem van lesgeven, geven wij een korte uitleg voor de opleidingen voor diploma A.

Wij starten vanaf de leeftijd van 5 jaar.

De eerste zwemlessen worden altijd op zaterdag gegeven. Uw kind start met 1 maal zwemmen in de week. Wanneer een kind de combinatie gaat aanleren bestaat de mogelijkheid om 2 maal in de week te gaan zwemmen(ook op woensdagavond). U ontvangt hiervoor een uitnodiging van de uurleiding doormiddel van een briefje.

Uw kind blijft in de zelfde groep en bij de zelfde instructeurs tot de overgang naar het diepe. Indien het niveau van de kinderen binnen 1 les groep te ver uit één ligt behouden wij ons het recht voor om kinderen te verschuiven naar een beter bij het niveau van het kind passende groep. U wordt hierover geïnformeerd door middel van een briefje.

In het diepe schuiven we wel door wanneer een kind eraan toe is. De groepsgrootte is gemiddeld 7 kinderen (in het ondiepe bad). De zwemlessen worden in principe door een zwemleider samen met een assistent gegeven. Wanneer een kind extra aandacht nodig heeft, gebeurt dit binnen de groep door de zwemleider. Wij geven geen individuele zwemlessen.

De uurleiders geven elkaar de veranderingen door en doen alle moeite om verschillen te voorkomen.

De eerste lessen zijn speellessen. De kinderen ervaren dat water koud, nat, fijn of vervelend is. Bijvoorbeeld water in je neus, oren, ogen is niet fijn. Van lang stil staan word je koud. Bellen blazen of iemand nat spetteren is leuk.



Als kinderen watervrij zijn, wordt met drijven op de buik en rug begonnen. Soms komen dan de eerste problemen. Bijv. het kind drijft gemakkelijk op de buik maar durft niet op de rug te gaan liggen. Het onderdeel drijven zal nu langer geoefend moeten worden. Het kind moet nu zelf op de rug durven te gaan liggen, voor we verder kunnen.



Na voldoende oefening starten we met de beenslag.

Wanneer er ruimte is, maken we ook gebruik van het diepe bad, bijvoorbeeld voor het springen of om af en toe een baantje te zwemmen. Dit om te wennen.

Wanneer het ondiepe bad zwemmend overgestoken wordt en de beenslag krachtig genoeg is, kunnen we met de combinatie beginnen.

De armslag wordt eerst staande, dan lopend en tenslotte liggend en in combinatie met de benen aangeleerd. Het oefenen in het diepe bad wordt geïntensiveerd.

De kinderen gaan nu langzaam een langere afstand zwemmen, zonder hulpmiddel. Van belang zijn nu techniek en uithoudingsvermogen. Ook wordt het watertrappen en duiken geleerd.

Uiteindelijk zwemmen de kinderen in de diplomagroep. Het doel is bijna bereikt. De kinderen gaan oefenen met door het gat zwemmen en met kleding aan zwemmen.

Voor de definitieve selectie van het diploma gaan we 1 maal proefzwemmen. Voor het proefzwemmen ontvangen de kinderen een uitnodiging. Na het proefzwemmen worden de uitnodigingen voor het diplomazwemmen uitgedeeld. Soms lukt het nog net niet, uw kind krijgt dan geen uitnodiging voor het diplomazwemmen. De beoordelaar zal dit aan u en uw kind komen uitleggen.

Overigens geldt de regel: Geen proefzwemmen is ook geen diplomazwemmen.

Dit gebeurt onder leiding en verantwoording van de Technische Commissie, c.q. de uurleiding.

Mocht tijdens de lessen blijken dat een kind problemen heeft, op welke manier dan ook en de zwemleiding van mening is dat wij niet in staat zijn om het kind op te leiden tot het zwemdiploma dan wordt dit besproken met de ouder/verzorger. Eventueel kunnen wij adviseren om te stoppen met het lesgeven aan het kind.

Wij hopen u hiermee een stukje uitleg gegeven te hebben over onze manier van lesgeven.

De Technische Commissie PWV

