

Beste Watervrienden en vriendinnen,



Welkom op je eerste zwemles!

We hopen dat je veel zwemplezier zult hebben bij de Pijnackerse Watervrienden.

Tussen de eerste zwemles en het behalen van jouw C-diploma verstrijkt er best wat tijd. Om tussentijdse vorderingen te belonen hebben wij de:

"ZWEM ABC Poster"



Deze poster bestaat uit een A3-poster met 9 stickers die elk een bepaalde zwemfase vertegenwoordigen (watervrij, drijven, beenslag, armslag, combinatie, diep, A-diploma, B-diploma en C-diploma).

Bij de eerste les ontvang je het A3-poster. Zodra je watervrij bent ontvang je de sticker watervrij. Er wordt een map bijgehouden en elke keer als je een onderdeel beheerst krijg je daar de sticker van. Uiteindelijk zal de poster compleet zijn bij het behalen van het C-diploma.



Meneer Krab

=> Je bent watervrij. Nu op naar het drijven.



Bertje Zeester

=> Je kan al helemaal stil blijven liggen en drijven op je buik en rug.



Koning Kikker

=> Je kan met je benen zwemmen. Op je buik en op rug.
(nu gaan we ook de spetterbenen oefenen)



Ad Schildpad

=> Je kan nu met armen en benen samen zwemmen, de combinatie.
Je kan nu al een beetje borst- en rugcrawl. Hier gaan we een begin maken met de lengtedraai om de as en het onderwaterzwemmen



Sister vis

=> Je zwemt nu in het diepe bad. We gaan nu oefenen voor het gat, lange afstand zwemmen en we gaan met kleren aanzwemmen.
Op naar het A-diploma!



Nijn Dolfijn

=> Je bent nu al zo goed dat je in de diplomaklas zit. Nog even oefenen en dan

Aartje zeepaardje =>



GEFELICITEERD!!!!

Je hebt je A-diploma.

En nu op naar het zwem ABC



<= Gil krokodil

GEFELICITEERD!!!!

Je hebt nu je B-diploma gehaald.

Heel goed je bent er bijna.

Robbie zeeleeuw =>



Je hebt je C-diploma gehaald.

GEWELDIG, GEFELICITEERD!!!!

Je bent nu zwemveilig en kan overal in alle zwembaden zonder papa/mama of andere volwassenen zelf lekker zwemmen.

Je bent een zwem-ABC kanjer