

DWV lesplan

ZwemABC

	bad 1 ronde bad	bad 2 ondiep	bad 3, ½ ondiep ½ diep	bad 4, diep	bad A 25 m baan
Te water gaan	zelfstandig springen in borstdiep water	zelfstandig springen in ondiep water badkleding, zelfstandig springen in ondiep water gekleed	zelfstandig springen in diep water badkleding, zelfstandig springen in diep water gekleed, kopsprong vanuit zit	zelfstandig springen badkleding, zelfstandig springen gekleed, beginnerskopsprong vanuit stand	Vanaf enige hoogte voetsprong voorwaarts gekleed, van de kant sprong naar keuze, van de kant sprong, duiken heeft de voorkeur
Onder water zijn	gezicht in water, kijken onder water, voorwerp van bodem pakken	door hoepel onder water zwemmen	3 m onder water zwemmen	onder water zwemmen, hoepel/zeil op 3 m (diepte gat niet van belang, voetwaarts zakken	voetwaarts richting bodem, gat in zeil 3 meter van de kant
Draaien	zelfstandig opstaan vanuit buiklig, zelfstandig opstaan vanuit ruglig	vanuit drijven draai van buiklig naar ruglig	vanuit drijven draaien van buiklig naar ruglig	vanuit zwemslag draaien van buiklig naar ruglig	vanuit zwemslag draaien van buiklig naar ruglig
Survival	zelfstandig uit borstdiep water op de kant klimmen	zelfstandig uit water klimmen, zelfstandig over drijvend voorwerp heen klimmen	zelfstandig uit diep water klimmen, zelfstandig over drijvend voorwerp heen klimmen	zelfstandig uit diep water klimmen gekleed, 12 m gekleed zwemmen	12, 5 m gekleed zwemmen, zelfstandig uit het water klimmen gekleed
Drijven	3 sec (uit)drijven op buik, 5 sec (uit)drijven op rug (voeten niet over elkaar) (zonder hulpmiddel)	12 m drijvend verplaatsen op buik, 12 m drijvend verplaatsen op rug (evt met hulpmiddel)	vanuit stand 5 sec drijven buik, vanuit stand 10 sec drijven rug	vanuit borstslag 5 sec drijven buik, 10 sec drijven rug na halve draai	5 sec drijven buik, 10 sec drijven rug
Voortbewegen					
Rugcrawl	spetterbenen	5 m beenbeweging	5 m beginnersrugcrawl	5 m beginnersrugcrawl	5 meter
enkelvoudige rugslag	n.v.t.	12 m zonder te staan (zonder hulpmiddel)	25 m zonder te staan	25 m	2x25 m (techniek alleen 1e x)
borstcrawl	n.v.t.	5 m beenbeweging	5 m beginnersborstcrawl	5 m beginnersborstcrawl	5 meter
schoolslag	n.v.t.	n.v.t.	introductie beenslag	25 m	2x25 m (techniek alleen 1e x)
Watertrappen	n.v.t.	n.v.t.	5 sec redelijke techniek	10 sec gekleed, 30 sec badkleding	15 sec gekleed, 60 seconden met gebruik van armen en benen met 2 x hele draai om de lengte-as.
Ademhaling	bellen blazen in water	uitademen in water tijdens drijvend verplaatsen buik	uitademen in water tijdens drijven buik	uitademen in water tijdens drijven buik	-
Kledingseisen	shirt lange mouwen	shirt lange mouwen	shirt lange mouwen, broek tot op enkels	shirt lange mouwen, broek tot op enkels, schoenen	shirt lange mouwen, broek tot op enkels, schoenen

iedere eerste zondag en maandag van de maand met kleding zwemmen