



EISEN SUPER ZWEMSURVIVAL ZOMER EN WINTER

Doel / intentie:

Om de kinderen zo goed mogelijk voor te bereiden liggen de eisen van deze zomer- en winter survival diploma's zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid, en is er daarnaast natuurlijk ook een stukje techniek en conditie nodig om deze onderdelen voldoende af te sluiten. Daarnaast zijn de diploma's gevarieerd en uitdagend voor elk kind. Gegarandeerd zwemplezier!

Bijzonderheden:

Om les te geven in deze zwemdiploma's is een speciaal handboek op te vragen bij ENVOZ. Hierin staan de doelstellingen, uitleg, materiaalgebruik en diploma-eis per onderdeel uitgeschreven.

SUPER ZWEMSURVIVAL ZOMER, richtlijnen en eisen:

ZWEMKLEDING

EXTRA KLEDINGEISEN: Korte broek, T shirt, sandalen/ gympen, zonnebril/duikbril

Alle onderdelen worden met extra kledingseisen gezwommen

1. Geblindeerd zwemmen. (met extra kleding en geblindeerde bril)

Met vriendje 2 banen zwemmen met geblindeerde bril, waarbij het vriendje aanwijzingen geeft. Baan 1 met 2 obstakels (matten) op mat klimmen andere kant met koprol er af, verder zwemmen en onder andere mat door. Vriendje zwemt er naast (veiligheid) en zegt waar de obstakels zijn. Baan 2 onder water drie stand-up hoepels verbonden met een touw. Vriendje geeft aan wanneer onderwater te gaan, touw te pakken en onder water door hoepels te zwemmen. Na die twee banen wisselen vriendje en zwemmer van positie.

2. Pop duiken.

Hurk/schredesprong te water, met waterpoloslag naar pop toe zwemmen, hoekduik en pop boven halen op juiste manier, pop laten zakken en drenkeling (vriendje) overpakken en deze in zeemansgreep naar de kant vervoeren. (min. 12,5 meter) Op de juiste manier op/aan de kant helpen.

3. Vriendje vervoeren.

Met een koprol voorover te water gaan en je vriendje 25 meter in de Triangelgreep en 25 meter in de Zeemansgreep vervoeren. Daarna wisselen.

4. Boot zwemmen.

Met vriendje in boot. Boot slaat om, je zwemt naar de kant en via een vlot (mat) klim je op de kant. Met een hulpmiddel (flexi Beam, tak of kledingstuk) ga je liggen op de mat, reik je je vriendje een hulpmiddel aan en trek hem naar de kant. Goed op de kant brengen.

5. Golfslag zwemmen.

De ene helft van de groep maakt golven, andere kinderen zwemmen 2 banen. 1 op de borst en 1 op de rug.





Golven d.m.v. Plankjes rechtop heen en weer door het water te duwen, of door mat aan de zijkant heen en weer te bewegen.

6. Drijven.

Spring in het water met een vuilniszak. Terwijl je het water in springt, schep je lucht in de vuilniszak, knoop hem dicht en drijf 60 seconden in de HELP houding.

Mocht het bij sommige niet gelukt zijn om lucht in de vuilniszak te krijgen dan samen met vriendje proberen op 1 zak te drijven.





SUPER-ZWEMSURVIVAL WINTER, richtlijnen en eisen:

ZWEMKLEDING

EXTRA KLEDINGEISEN: lange broek, shirt lange mouw, laarzen/winterschoenen, jas/jack, muts en wanten (handschoenen)

Alle onderdelen worden met extra kledingseisen gezwommen

1. 50 meter zwemmen.

Baan 1: Met rol voorover te water, met borstslag naar keuze naar mat zwemmen die op 12.5 meter afstand ligt. Zelfstandig op de mat klimmen, en zittend achterwaarts er af vallen, door met een rugslag naar keuze. Aan het eind van de baan direct doorgaan met

Baan 2: starten met een borstslag, na 12,5 meter onder de mat duiken en onder de mat een halve draai om de lengte -as maken, bij bovenkomen wordt doorgezwommen op de rug

2. Watertrappen / Drijven op laarzen.

Met Hurk/schredesprong te water, watertrappen en al watertrappend laarzen uittrekken en deze gebruiken als drijfmiddel. Help-houding (2 minuten)

3. Wak zwemmen.

Met een rechtstandige sprong het water in, onder water blijven en doorzwemmen naar wak zeil. Boven komen in wak, ruggelings erop klimmen, op je buik draaien en kruipen/schuiven en via de schuine mat op de kant klimmen.

4. Popduiken.

Hurk/schredesprong te water, met polocrawl naar pop toe zwemmen, hoekduik maken en pop boven halen op juiste manier, pop laten zakken en drenkeling (vriendje) overpakken en vervoeren naar de kant (min. 12,5 meter) Op de juiste manier op/aan de kant helpen.

5. Vriendje redden.

Vriendje ligt in het water, probeer hem met gebruik van een hulpmiddel (broek, flexibeam, klos, touw etc.) naar de kant toe te krijgen.

6. Vriendje vervoeren.

Samen te water gaan en vriendje vervoeren in: 12.5 meter triangelgreep en 12.5 meter duwboot.

