



Zwemlesplan Haagse Zwemvereniging Triton

De visie van Triton

Zwemvereniging Triton is opgericht in 1933 en behoort daarmee tot één van de oudste zwemverenigingen van Den Haag. De vereniging draait volledig op vrijwilligers. Plezier in zwemmen staat bij Triton voorop. Wij bieden de kinderen een veilige en ontspannen lesomgeving. Kwaliteit is daarbij een belangrijk uitgangspunt.

Diploma's

Wij leiden de kinderen op voor de diploma's A, B en C en de zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3.

Doelgroep

Kinderen in de basisschoolleeftijd vanaf 4 jaar.

Doelstelling

Het doel van Triton is om de kinderen op een ontspannen manier op te leiden voor het behalen van de zwemdiploma's. Wij streven naar een kwalitatief hoog lesniveau en niet naar het zo snel mogelijk doorlopen van alle niveaus.

Werkwijze

Wij kiezen daarbij voor een individuele benadering en houden rekening met de niveaoverschillen tussen de kinderen. Wanneer de kinderen de vaardigheden hebben aangeleerd die bij een bepaald niveau horen, stromen ze door naar het volgende niveau (dus op individuele basis).

De instructeurs geven zwemles vanuit het water zodat ze de kinderen kunnen ondersteunen en corrigeren wanneer dat nodig is.

Lesmethode

Het zwemonderwijs bij Triton is ingedeeld in drie fasen:

- Fase 1 richt zich op watergewenning en kinderen watervrij maken
- Fase 2 aanleren van de zwemvaardigheden
- Fase 3 voorbereiden op het diplomazwemmen en afzwemmen.

Organisatie

De kinderen krijgen één keer per week les, op zondagochtend van ca. 9.30 tot ca. 10.15 uur. De kinderen dienen om 9.15 uur aanwezig te zijn om zich om te kleden. Elke les begint met een spelinloop (tot 9.30 uur) en ook na afloop van de les kunnen de kinderen nog even in het water spelen. Hiermee bevorderen we het plezier in het zwemmen.

Alle fasen krijgen tegelijkertijd les. Elke fase heeft een vaste plek binnen het zwembad en elke fase heeft zijn eigen instructeurs.

De fasen 2 en 3 zijn onderverdeeld in moeilijkheidsniveaus waarbij de kinderen in elke niveau nieuwe zwemtechnieken aanleren. Fase 2 kent daarbij 3 moeilijkheidsniveaus, en fase 3 kent 2 moeilijkheidsniveaus.

Overigens spreken de kinderen meestal van badjes omdat dit voor hen beter te begrijpen is. In kinderwoorden wordt het dan:

- Fase 1: badje 1
- Fase 2.2: badje 2
- Fase 2.3: badje 3
- Fase 2.4: badje 4
- Fase 3.5: badje 5 (diplomazwemmen A en B)
- Fase 3.6: badje 6 (diplomazwemmen C en zwemvaardigheden)

Instroom van kinderen

De meeste kinderen zijn 4 of 5 jaar wanneer ze beginnen met de zwemles. De eerste les is altijd een proefles waarin de beginners gewoon meedraaien met de les die op dat moment gegeven wordt. Uiteraard geven we wel extra aandacht aan het nieuwe kindje.

Zij-instroom is mogelijk voor kinderen die meestal wat ouder zijn en al wat zwemervaring hebben. Tijdens de proefles wordt dan gekeken of het kind al over de basisvaardigheden beschikt. Wanneer dat zo is kunnen deze kinderen instromen in fase 2.

Groepsgrootte

We werken met kleine groepen, zodat er voldoende aandacht is voor het individuele kind.

- Fase 1: gemiddeld 10 kinderen op twee instructeurs met een maximum van 20.
 - Fase 2: gemiddeld 45 kinderen met daarin een onderverdeling naar 3 niveaus. Elk niveau heeft 2 instructeurs. Met een maximum van 60 kinderen.
 - Fase 3: gemiddeld 35 kinderen met daarin een onderverdeling naar 2 niveaus. Elk niveau heeft 2 instructeurs. Met een maximum van 40 kinderen.
-
- Fase 1: badje 1 gemiddeld 10-15 kinderen met 2 tot 3 instructeurs
 - Fase 2.2: badje 2 gemiddeld 10- 15 kinderen met 2 instructeurs
 - Fase 2.3: badje 3 gemiddeld 10- 15 kinderen met 2 instructeurs
 - Fase 2.4: badje 4 gemiddeld 10- 15 kinderen met 2 instructeurs
 - Fase 3.5: badje 5 (diplomazwemmen A en B) gemiddeld 15- 20 kinderen op 2 instructeurs
 - Fase 3.6: badje 6 (diplomazwemmen C en zwemvaardigheden) gemiddeld 15-20 kinderen op 2 instructeurs.

In het toezichtplan staat het maximaal aantal kinderen beschreven dat tijdens de zwemles aanwezig kan zijn.

Lesplan per niveau

Fase 1: watergewenning en watervrij

Fase 1 is het beginnersbadje en alle kinderen stromen hier in. De meeste kinderen in dit badje zijn 4 of 5 jaar. Sommige kinderen hebben watervrees. De lessen zijn speels en sluiten aan bij de leeftijd van de kinderen.

We maken gebruik van drijfmiddelen zoals flexibuizen, drijfplankjes en drijf- gewichten. Ook maken we gebruik van zogenaamde duikbeestjes die de kinderen moeten opduiken uit het water. De hoepel en de drijfmat wordt ook gebruikt.

De vaardigheden die de kinderen in dit badje behalen zijn:

- Zonder problemen het water in durven gaan
- Met het hoofd onder water durven gaan
- Duikbeestjes van de bodem halen
- Vijf tellen op de buik drijven zonder hulpmiddelen
- Vijf tellen op de rug drijven zonder hulpmiddelen
- Door een hoepel durven gaan
- Van de kant af in het water durven springen
- Van de drijfmat in het water durven springen
- Zelfstandig gaan staan vanuit een liggende houding.

Als de kinderen over al deze vaardigheden beschikken en niet meer bang zijn voor het water stromen ze door naar fase 2.

Fase 2: aanleren van de zwemvaardigheden

In fase 2 richten we ons op het aanleren van de zwemtechnieken die nodig zijn voor het behalen van het zwemdiploma A. We hebben fase 2 opgedeeld in 3 verschillende moeilijkheidsniveaus waarbij de moeilijkheid toeneemt. Elke niveau heeft zijn eigen plek (of locatie) in het zwembad. Vandaar dat de kinderen over badjes spreken.

Fase 2 niveau 2 (badje 2)

De vaardigheden die de kinderen in dit niveau behalen zijn:

- Beenslag (buik/rug/spetter/kikker) basis
- Onderwater vaardigheden (>5 sec, ring, matten e.d.)

Fase 2 niveau 3 (badje 3)

De vaardigheden die de kinderen in dit niveau aanleren zijn:

- Crawl (armen en benen buik/rug) basis
- Schoolslag (basis + coördinatie)
- Onderwatervaardigheden (onderwater onder de mat, door ringen e.d.)

Fase 2 niveau 4 (badje 4)

De vaardigheden die bij dit niveau horen zijn:

- Schoolslag (buik/rug) (gecoördineerd zwemmen)
- Crawl (buik/rug) (gecoördineerd zwemmen)
- Afstanden onder water bereiken voor minimaal 3 meter

Fase 3: voorbereiden op het diplomazwemmen

Enkele malen per jaar is er diplomazwemmen. In fase 3 bereiden we de kinderen voor op het diplomazwemmen. Daarbij trainen de kinderen van diploma A en B in hetzelfde badje. De kinderen van diploma C trainen mee met de kinderen die opgaan voor het zwemvaardigheidsdiploma.

We onderscheiden zo dus twee niveaus:

- Fase 3.5: badje 5 (diplomazwemmen A en B)
- Fase 3.6: badje 6 (diplomazwemmen C en zwemvaardigheden)

Vaardigheden voor diploma A

Na het behalen van het A diploma beschikken de kinderen over de volgende vaardigheden:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- kan drijven op de buik en op de rug. Het kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

Vaardigheden voor diploma B

Na het behalen van het B diploma beschikken de kinderen over de volgende vaardigheden:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een langere afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een langere afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een langere afstand.
- naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en dat je kind zichzelf richting de bodem kan laten zakken.

Vaardigheden voor diploma C

Na het behalen van het C diploma beschikken de kinderen over de volgende vaardigheden:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een lange afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren, onder water ergens doorheen kan zwemmen en op een veilige plek kan bovenkomen.

- een zeer goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kan uitvoeren over een lange afstand.
- met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en je kind kan omschakelen naar drijven op de rug om uit te rusten.

Zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3

Zwemvereniging Triton geeft ook les in de vaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3 aan kinderen die het leuk vinden om te blijven zwemmen. En hun zwemtechnieken naar een hoger niveau willen brengen. Het advies van de NRZ is immers om ook na het behalen van de zwemdiploma's te blijven zwemmen.

De eisen die gesteld worden aan zwemvaardigheid vallen vloeien voort uit de diploma eisen. Bij de zwemvaardigheid brengen de kinderen hun zwemvaardigheid en zwemveiligheid naar een hoger niveau. Ook maken ze kennis met zwemmend redden, snorkelen en zwemsport. Kinderen die opgaan voor deze diploma's worden gestimuleerd door competitieve elementen te brengen in de les.

Te denken valt aan onder water zwemmen met 0, 1 of 2 keer ademhalen tot aan de overkant, een onderwaterparcours afleggen, wedstrijden, matten naar de overkant trekken met medeleerlingen op de matten. Door het mixen van 4 niveaus (C, 1,2 en 3) trekken de leerlingen van de lagere niveaus zich op aan de hogere niveaus en zit er veel uitdaging in de les.

De uitdaging voor Triton is om deze kinderen te blijven stimuleren met telkens nieuwe oefeningen. Deze groep zwemvaardigheid C, 1,2 en 3 staat daarom onder leiding van ervaren instructeurs.

De eisen die gesteld worden aan de zwemvaardigheidsdiploma's vindt u in bijlage 2.

Bijlage 1: Diploma- eisen volgens NRZ

Diploma A

Gekleed: T-shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend
- **15 seconden** watertrappen, gevolgd door
- **12,5 meter zwemmen**, je kunt een keuze maken uit schoolslag, rugslag, borstcrawl of rugcrawl.
- zelfstandig uit het water op de kant klimmen, eventueel met drijvend voorwerp.

Badkleding:

- Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- Onder water zwemmen **door het gat** in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op **3 meter** van de (start-)kant bevindt.
- **25 meter schoolslag**, gevolgd door
- **25 meter enkelvoudige rugslag**, gevolgd door
- **25 meter schoolslag**, onderbroken door 1 x voetwaarts bodem, gevolgd door
- **25 meter enkelvoudige rugslag**.
- **5 meter** borstcrawl
- **5 meter** rugcrawl
- Enkele slagen zwemmen op de buik, gevolgd door
- **5 seconden** drijven op de buik, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
- Halve draai naar rugligging, gevolgd door
- **10 seconden** drijven op de rug.
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door **60 seconden** watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

Diploma B

Gekleed: T-shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen

- **Achterwaards** te water gaan (springen is niet toegestaan) aansluitend
- **15 seconden** watertrappen, gevolgd door
- **50 meter zwemmen**, zwemslag naar keuze, onderbroken door 1 keer **onder** een **drijvend voorwerp** door zwemmen en zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- Van de kant **duiken**, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- Onder water zwemmen **door het gat** in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op **6 meter** van de (start-)kant bevindt.

- **25 meter schoolslag**, gevolgd door
- **25 meter enkelvoudige rugslag**, gevolgd door
- **25 meter schoolslag**, gevolgd door
- **25 meter enkelvoudige rugslag**, gevolgd door
- **25 meter schoolslag**, gevolgd door
- **25 meter enkelvoudige rugslag**, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).
- **10 meter** borstcrawl
- **10 meter** rugcrawl
- In het water springen met een sprong naar keuze gevolgd door
- **15 seconden** drijven op rug, gevolgd door
- **5 meter** hoofdwaarts bewegen op de rug met gebruik van armen (wrikken) in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
- **20 seconden** met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven (HELP).
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, **60 seconden watertrappen** met verplaatsen in meerdere richtingen met gebruik van armen en benen, proef afronden met **1 keer voetwaarts richting de bodem** zakken.

Diploma C

Gekleed: T-shirt met lange mouwen, lange broek, schoenen en jas met lange mouwen

- Van de kant te water gaan met een **rol voorover**, aansluitend
- **15 seconden** watertrappen, gevolgd door
- **30 seconden** blijven drijven (**HELP**) met gebruik van een hulpmiddel, gevolgd door
- **5 meter** voortbewegen op de rug met gebruik van armen (wrikken).
- Te water gaan met een sprong waarbij het **hoofd boven water** blijft, aansluitend
- **100 meter zwemmen**, zwemslag naar keuze, onderbroken door **1 keer onder een drijvend voorwerp** te zwemmen en **1 keer over een drijvend voorwerp** heen te klimmen en zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Ter water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
- **1 meter** voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water **door het gat heen** zwemmen.

Badkleding:

- Van de kant **duiken**, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen **door het gat** in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op **6 meter** van de (start-)kant bevindt, vervolgens
- naar de oppervlakte komen, oriënteren en bovenkomen in een soort **wak**.
- **75 meter schoolslag**, onderbroken door 1 keer een **hoekduik** richting bodem maken, gevolgd door
- **75 meter enkelvoudige rugslag**.
- **15 meter borstcrawl**

- **15 meter rugcrawl**
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door **30 seconden** watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en **15 seconden** drijven op de rug, gevolgd door **30 seconden watertrappen** met de benen.

Bijlage 2: Diploma eisen zwemvaardigheid

Zwemvaardigheid 1

Gekleed zwemmen		Video
1		
1.1	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
1.2	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan en wederom onder het vlot door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
1.3	Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.	
In badkleding		Video
1.4	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 150 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt, uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.	
1.5	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.	
1.6	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 25 meter borstcrawl zwemmen.	
1.7	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 25 meter rugcrawl zwemmen.	
1.8	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 8 meter (beginners)vinderslag.	
1.9	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door het maken van een hoekduik en aansluitend 3 pilonnen aantikken, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.	
1.10	In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).	
1.11	In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.	
1.12	Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.	

Zwemvaardigheid 2

Gekleed zwemmen

Video

2			
2.1	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		
2.2	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pylon op 12 meter (van de startkant) aantikken, hierna schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen: deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		
2.3	In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, vervolgens de kant vastpakken, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en deze naar de kant trekken.		

In badkleding

Video

2.4	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 175 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt uit de wedstrijdswort wordt gemaakt.		
2.5	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 50 meter samengestelde rugslag zwemmen.		
2.6	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 50 meter borstcrawl zwemmen.		
2.7	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 50 meter rugcrawl zwemmen.		
2.8	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 10 meter vlinderslag.		
2.9	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water door 2 staande hoepels zwemmen, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.		
2.10	In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, aansluitend een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en een gehurkte draai (360°) linksom maken.		
2.11	Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.		
2.12	30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en op signaal 3 keer omhoog komen.		

Zwemvaardigheid 3

Gekleed zwemmen

Video

3			
3.1	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		
3.2	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water door een poortje heen zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		
3.3	In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.		

In badkleding

Video

3.4	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een keerpunt uit de wedstrijdspoort wordt gemaakt.		
3.5	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen.		
3.6	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.		
3.7	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 keerpunt uit de wedstrijdspoort wordt gemaakt.		
3.8	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen.		
3.9	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.		
3.10	In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken.		
3.11	Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.		
3.12	30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.		

Zicht op vorderingen

Zoals in het lesplan beschreven stroomt een kind door naar een volgend niveau als hij over de vaardigheden beschikt die bij het niveau horen waarin hij of zij les krijgt. De instructeur is degene die hierover beslist.

Aanwezigheid registratie

De instructeur vult een aanwezigheidslijst in aan het begin van de les. Hierdoor kan precies worden gezien of een kind regelmatig aanwezig is. Als een kind vaak afwezig is, nemen we contact op met de ouders om te vragen naar de oorzaak.

Op het registratieformulier wordt bijgehouden wanneer het kind begonnen is met de zwemlessen en ook wanneer het kind doorstroomt naar het volgende niveau. Hierdoor kunnen we direct zien of te maken hebben met een snelle leerling of leerling die wat meer tijd nodig heeft.

Vorderingen registratie

Op het registratieformulier houden we ook de vorderingen van de kinderen bij. Als een kind kan laten zien dat hij of zij zich een bepaalde vaardigheid heeft eigen gemaakt dan wordt dit op het registratieformulier afgevinkt. Wanneer alle basisvaardigheden van dat niveau zijn afgevinkt, kan het kind doorstromen naar het volgende niveau.

Doorstromen naar een volgend niveau

Zoals al in het lesplan beschreven stroomt het kind op individuele basis door naar het volgende niveau. De overstap wordt altijd besproken met de instructeur van het volgende niveau en wordt altijd goed begeleid. Soms is er individuele instructie om het kind goed voor te bereiden.

Communicatie met ouders en verzorgers

Triton is een open zwemvereniging. Wij vinden het belangrijk dat er een goed contact is tussen het kind, de instructeur en de ouders of verzorgers. Na de les is er altijd gelegenheid voor de ouders/verzorgers om de instructeurs aan te spreken en te vragen naar de vorderingen van het kind. Andersom kunnen de instructeurs de ouders aanspreken als er zich problemen voordoen. Samen proberen we dan naar een oplossing te zoeken voor de situatie.

Algemene ledenvergadering

Een keer per jaar organiseert Triton een algemene ledenvergadering waarvoor de ouders en/of verzorgers van de kinderen ook worden uitgenodigd. Tijdens de Algemene Ledenvergadering worden alle zaken rondom het zwemmen besproken. Ouders kunnen hierbij punten inbrengen die ze belangrijk vinden om te bespreken.

De notulen van de ALV worden gepubliceerd op de website.

Kijklessen

De zwemzaal wordt door een glazen wand gescheiden van de horecagelegenheid van het zwembad. Hier verblijven de meeste ouders/verzorgers tijdens de les. Hiervandaan kunnen zij hun kinderen volgen tijdens de les.

Toch vinden wij het belangrijk dat de ouders ook vanaf de waterkant betrokken worden bij de zwemlessen. Daarom organiseren we twee keer per jaar een speciale kijkles waarbij de ouders toegang hebben tot de zwemzaal en langs de kant van het zwembad zitten.

Diplomazwemmen

De les voor het diplomazwemmen is altijd proefzwemmen. De instructeurs nemen dan met de kinderen het hele programma van het diplomazwemmen door. Tijdens het proefzwemmen wordt goed gekeken naar de vaardigheden van de kinderen en of ze eraan toe zijn om een week later af te zwemmen.

Tijdens het diplomazwemmen mogen de ouders/verzorgers en andere familieleden van de kinderen langs de rand van het zwembad zitten om hun kind te kunnen aanmoedigen.