

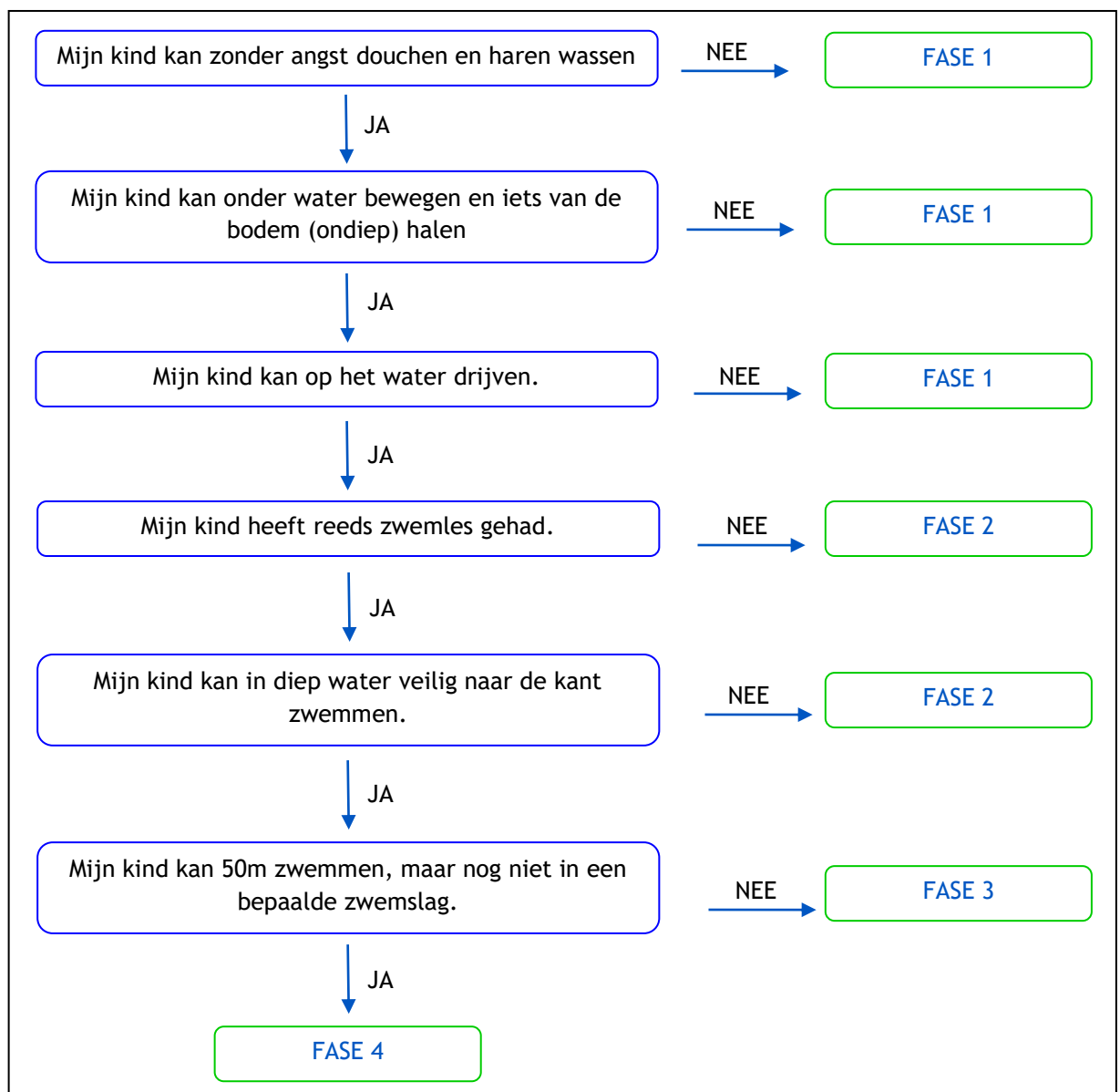
## In welke fase moet ik mijn kind inschrijven? Zwemgroepen schooljaar 2022-2023

### In welke fase moet ik mijn kind inschrijven?

Het is belangrijk dat je je kind in de juiste fase inschrijft. Je moet dus goed weten wat je kind al kan of niet kan.

**Let op!** Tijdens de proefles (1<sup>e</sup> les in september) zal worden getest of je kind in de juiste fase werd ingeschreven. Is dat niet zo, zal de inschrijving geannuleerd worden. Je kind kan niet naar een andere fase gaan.

Gebruik het overzicht hieronder om je keuze te bepalen:



## Waar kan ik in deze fase leren zwemmen?

FASE	LOCATIE	LEEFTIJD	DAG	UUR
<b>Fase 1: waterwennen</b>	Ekeren	3 - 6 jaar	Woensdag	15u30 - 16u15
	Wilrijk	3 - 6 jaar	Woensdag	13u30 - 14u15
	Wilrijk	3 - 6 jaar	Woensdag	14u15 - 15u00
<b>Fase 2: leren overleven</b>	Berchem	6 - 12 jaar	Maandag	17u00 - 18u00
	Berchem	6 - 12 jaar	Woensdag	14u15 - 15u15
	Berchem	6 - 12 jaar	Woensdag	15u30 - 16u30
	Berchem	6 - 12 jaar	Zondag	10u00 - 11u00
	Ekeren	3 - 6 jaar	Woensdag	16u20 - 17u05
	Ekeren	3 - 6 jaar	Zaterdag	10u00 - 10u45
	Ekeren	3 - 6 jaar	Zaterdag	11u00 - 11u45
	Kiel	6 - 12 jaar	Zaterdag	12u00 - 12u45
	Kiel	6 - 12 jaar	Zaterdag	13u00 - 13u45
	Wilrijk	3 - 6 jaar	Woensdag	13u30 - 14u15
<b>Fase 3: leren veilig zwemmen</b>	Wilrijk	3 - 6 jaar	Woensdag	14u15 - 15u00
	Berchem	6 - 12 jaar	Maandag	17u00 - 18u00
	Berchem	6 - 12 jaar	Woensdag	14u15 - 15u15
	Berchem	6 - 12 jaar	Woensdag	15u30 - 16u30
	Berchem	6 - 12 jaar	Zondag	10u00 - 11u00
	Ekeren	6 - 10 jaar	Woensdag	17u10 - 18u00
	Kiel	6 - 12 jaar	Zaterdag	12u00 - 12u45
	Kiel	6 - 12 jaar	Zaterdag	13u00 - 13u45
<b>Fase 4: afstandswemmen</b>	Wilrijk	6 - 12 jaar	Woensdag	15u00 - 16u00
	Berchem	6 - 12 jaar	Maandag	17u00 - 18u00
	Berchem	6 - 12 jaar	Zondag	10u00 - 11u00
	Ekeren	6 - 12 jaar	Woensdag	17u10 - 18u00
	Wilrijk	6 - 12 jaar	Woensdag	16u00 - 17u00

### Adressen van de zwembaden:

Zwembad Groenenhoek Orpheusplein 1 2600 Berchem	Zwembad De Schinde Oorderseweg 83 2180 Ekeren	Zwembad August Leyweg August Leyweg 8 2020 Antwerpen	Zwembad Ieperman Doornstraat 3b 2610 Wilrijk
---	---	--	--

## Hoeveel moet ik betalen voor de zwemlessen?

Je betaalt **70 euro** voor een heel schooljaar per inschrijving.

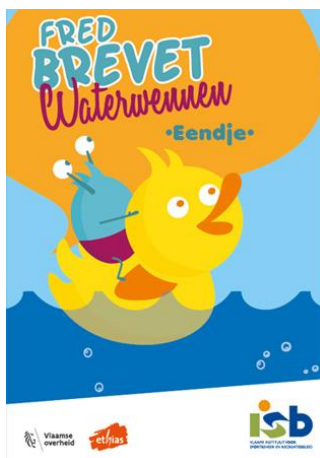
## Wat leren de kinderen tijdens de zwemlessen?

Tijdens de zwemlessen volgen we de 'leerlijn zwemmen' die ook in zwemscholen, zwemclubs en scholen wordt gebruikt. We gebruiken de ISB-zwembrevetten van 'Fred Zwembrevet' om de kinderen zo goed mogelijk te ontwikkelen in het water. Bekijk op de volgende pagina's de zwembrevetten.

## Fase 1: Waterwennen

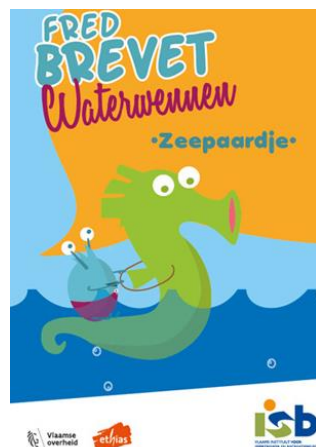
---

Bij waterwennen werk je vooral op de individuele bouwstenen: hoofd, ledematen en romp. Deze fase is nodig om waterangst weg te werken en de omgeving van het water goed te leren kennen. De brevetten:



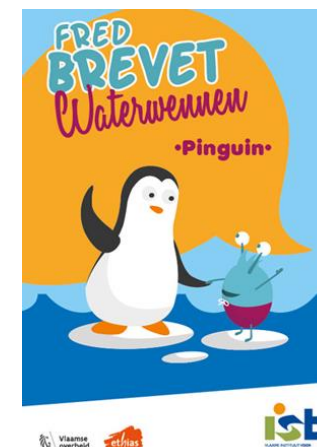
### Waterwennen 1 - Brevet eendje

1. Ik zit in het water en spat mezelf nat
2. Ik spring in het water op en neer
3. Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
4. Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water
5. Ik stap op mijn handen als een krokodil



### Waterwennen 2 - Brevet zeepaardje

1. Ik kruip onder water door een hoepel
2. Ik spring vanop de kant (aan een handje)
3. Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant
4. Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water
5. Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)
6. Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant



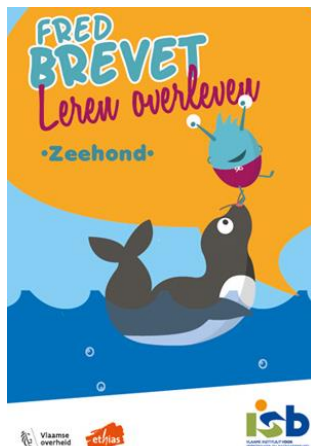
### Waterwennen 3 - Brevet pinguïn

1. Ik daal af naar de bodem langs een stok
2. Ik spring in het water en kom er weer uit
3. Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik
4. Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
5. Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

## Fase 2: Leren overleven

---

In deze fase worden telkens twee elementen gecombineerd waardoor opdrachten moeilijker worden. De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water. Het einddoel van deze fase is om de kinderen kantveilig te maken met het brevet 'dolfijn'. De brevetten:



### Leren overleven - brevet zeehond

1. Ik spring in waar ik nog nét kan staan, en ik kom er uit
2. Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)
3. Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje
4. Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp)
5. Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
6. Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp)



### Leren overleven - brevet waterschildpad

1. Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
2. Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
3. Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
4. Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
5. Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen

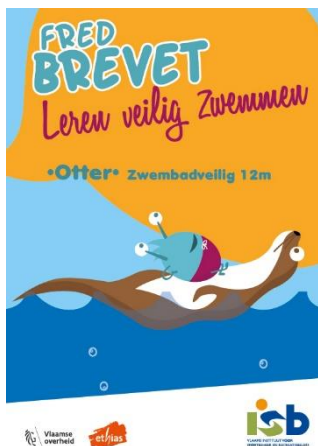


### Leren overleven - brevet dolfijn - Kantveilig

1. Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
2. Combinatietest: Ik kan
  - Inspringen in diep water
  - 3 meter verplaatsen in buiklig
  - Al watertrappend van buiklig naar ruglig
  - 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

## Fase 3: Leren veilig zwemmen

Deze brevetten bevatten gecombineerde zwemproeven. Je zwemt een afstand (met zwemslag naar keuze) gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid. Het einddoel van deze fase is zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety academy). De brevetten:



### Leren veilig zwemmen - Brevet otter - Zwembadveilig 12m

1. Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
2. Combinatietest: Ik kan:
  - Inspringen in diep water
  - 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
  - 6 meter verplaatsen in buiklig
  - Al zwemmend op mijn rug draaien
  - 6 meter verplaatsen in ruglig
  - Op de kant klimmen



### Leren veilig zwemmen - Brevet haai - Zwembadveilig 25m

1. Ik kan met een oppervlakteduik door een hoepel zwemmen
2. Combinatietest: Ik kan:
  - In het water springen in diep water
  - 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)
  - Draaien als een vuurtoren
  - 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)
  - Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen



### Leren veilig zwemmen - Brevet orka - zwembadveilig 50m

- Combinatietest: Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:
- 1e lengte in buiklig:*
- Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
  - Met een oppervlakteduik een ring opduiken
  - 10 meter zwemmen
  - Ter plaatse 3x traag en 3x snel aquatisch ademen
  - 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit
  - Ter plaatse 10 seconden watertrappen
- 2e lengte in ruglig:*
- Kip aan het spit
  - 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
  - 10 seconden drijven als een ster
  - 10 meter zwemmen met alleen armbeweging

## Fase 4: Afstandszwemmen

---

Hier zijn er brevetten van 25 meter tot 800 meter met een officiële zwemslag: rugcrawl, borstcrawl of schoolslag. Op elk brevet vind je de sleutelementen (opgesteld door de Vlaamse zwemfederatie) die vereist zijn voor de goede uitvoering van een zwemslag.

### Sleutelementen zwemstijlen:

#### Rugslag

1. Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

#### Crawl

1. Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
2. De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
3. De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
4. De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water
5. Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

#### Schoolslag

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water
2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd
3. De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten
4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd
5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

