



# Lesplan

## Otterpoel: watervrij worden

*Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

- vanaf de kant in het ondiepe en diepe water kunnen springen en zelfstandig op de kant kunnen klimmen
- onderwater gaan en met open ogen een voorwerp oppakken
- onderwater bellen kunnen blazen
- als een zeester 3 tellen drijven op de rug  
startpositie: 2 handen aan de kant, voeten tegen de muur, oren in het water, zachtjes afzetten
- als een zeester 3 tellen drijven op de buik met gezicht in het water  
startpositie: 1 arm aan de kant, twee voeten tegen kant. Licht afzetten en als potlood (potlood =handen bij elkaar en gezicht tussen armen onder water. Benen vlak langs elkaar) zachtjes afzetten.

*Alles onder de knie? Sticker 1 wordt uitgereikt en de leerling mag naar.....*

## Otter 1: voortbewegen door middel van op en neergaande beweging

*Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

- zelf in het diepe springen en naar de kant terug kunnen voortbewegen
- als een zeester 5 tellen drijven op de rug (startpositie: zie otterpoel)
- als een zeester 5 tellen drijven op de buik met gezicht in het water (startpositie: zie otterpoel)
- met kopsprong te water gaan, evt. vanaf knieën (duiken)
- voetsprong te water gaan in diepe (potlood)
- voortbewegen op buik en rug in het water door middel van een op en neergaande beweging met voeten (flipperen) = beenslag borst- en rugcrawl

*Alles onder de knie? Tijd voor een dikke duim sticker en de leerling mag naar.....*

## Otter 2: enkelvoudige rugslag

*Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

- met kopsprong te water gaan en door een verticaal hangend klein, ondiep gat zwemmen
- enkelvoudige rugslag (10 meter), met een goede voetstand/contrabeweging en armen stil langs lichaam
- schoolslag beenslag waarbij de armen lang vooruit steken en het gezicht in het water is
- armslag toevoegen borst- en rugcrawl
- 10 tellen hoofd boven water kunnen houden door middel van watertrappelen in het diepe

*Alles onder de knie? Sticker 2 wordt uitgereikt en de leerling mag naar.....*



## Otter 3: schoolslag

*Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

- met kopsprong te water en zwemmen door verticaal hangend grote gat (evt. stukje opgerold)
- borstcrawl 5 meter met op en neergaande beenslag en A-symmetrische armslag
- rugcrawl 5 meter met op en neergaande beenslag en A-symmetrische armslag

*Dit onder de knie? Sticker 3 wordt uitgereikt*

- (geautomatiseerde) enkelvoudige rugslag 25 meter in diep water
- schoolslag combinatie 10 meter met kort uitdrijfmoment in diep water
- enkele slagen op buik gevolgd door; 5 seconden drijven op buik, gevolgd door; halve draai naar rugligging, gevolgd door; 10 seconden drijven op de rug
- 30 tellen hoofd boven water kunnen houden doormiddel van watertrappelen in het diepe.

*Alles onder de knie? Sticker 4 wordt uitgereikt en de leerling mag naar.....*

## Otter 4: conditie opbouwen en kleding aan

*Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

### Met kleding

- middels de voetsprong (potlood) te water gaan
- 15 sec watertrappelen gevolgd door 12,5 meter zwemmen. Daarna zelfstandig uit het water klimmen (niet via trappetje)

### Zonder kleding

- middels kopsprong te water, onderwater zwemmen door 3 meter gat
- 25 meter schoolslag
- 25 meter enkelvoudige rugslag
- 25 meter schoolslag onderbroken door 1x voetwaarts naar de bodem zakken
- 25 meter enkelvoudige rugslag
- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl
- enkele slagen op buik gevolgd door; 5 seconden drijven op buik, gevolgd door; halve draai naar rugligging, gevolgd door; 10 seconden drijven op de rug.
- 60 seconden watertrappelen met gebruik van armen en benen waarbij er 2 x een rondje gedraaid moet worden.

*Alles onder de knie? Sticker 5 wordt uitgereikt en de leerling wordt beoordeeld voor deelname proefzwemmen voor het A diploma.*

*Zodra de beoordeling positief is wordt de dikke duimen sticker uitgereikt in combinatie met de uitnodiging voor het proefzwemmen.*



## Otter B:

*Wat moet je laten zien volgens de laatste eisen van het NRZ:*

- met kleding achterwaarts te water gaan (achterwaartse val) vanaf een mat
- vanuit kopsprong, zonder bovenkomen, door het zeil zwemmen (75 cm onder het wateroppervlak op 6 meter afstand van de kant)
- met sprong naar keuze te water gaan, 15 sec. drijven op de rug gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen met gebruik van armen (wrikken) in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 sec. drijven met gebruik van drijvend voorwerp
- met sprong naar keuze te water gaan, 60 sec. watertrappelen met verplaatsen in meerdere richtingen (4x) met gebruik van armen en benen, onderbroken door 1x voetwaarts naar de bodem zakken
- vanuit schoolslag 2x een halve draai om de lengte as (van rug naar buik en van buik naar rug)
- 15 sec. watertrappelen gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1x onder een drijvend voorwerp door zwemmen, zelfstandig uit het water klimmen
- 6x afgewisseld 25 meter rug- en schoolslag, onderbroken door 2x een halve draai om de lengte as.
- 25 meter technisch juiste schoolslag zwemmen met correcte slagen en met uitdrijfmoment
- 25 meter technisch juiste rugslag zwemmen met correcte slagen en met uitdrijfmoment
- met afzet van de wand, 10 meter borstcrawl zwemmen met correcte techniek
- met afzet van de wand, 10 meter rugcrawl zwemmen met correcte techniek
- vanuit watertrappelen voetwaarts richting bodem zakken, vingertoppen geheel onder water
- met een correcte kopsprong te water gaan

## Otter C:

*Wat moet je laten zien volgens de laatste eisen van het NRZ:*

- met kleding vanaf de kant een koprol voorover maken
- vanaf de kant met een duik, zonder bovenkomen, door het zeil (75 cm onder het wateroppervlak op 6 meter afstand van de kant) naar de oppervlakte zwemmen, boven komen in een 'wak'
- met sprong naar keuze te water gaan, 30 sec. watertrappelen, verplaatsen in meerdere richtingen (4x) met gebruik van armen en benen, 15 sec. drijven op de rug gevolgd door 30 sec. watertrappelen met benen
- met sprong naar keuze te water gaan, enkele zwemslagen, 1 meter voor een verticaal hangend zeil onder water met een hoekduik onder water gaan en door het gat zwemmen. Jas mag uit
- 75 meter technisch juiste schoolslag zwemmen met correcte slagen en met uitdrijfmoment
- 75 meter technisch juiste rugslag zwemmen met correcte slagen en met uitdrijfmoment
- met afzet van de wand, 15 meter borstcrawl zwemmen met correcte techniek, ten minste 1 ademhaling
- met afzet van de wand, 15 meter rugcrawl zwemmen met correcte techniek
- 15 sec. watertrappelen gevolgd door 30 sec. verticaal drijven met gebruik van een drijvend voorwerp
- 100 meter zwemmen onderbroken door 1x onder drijvend voorwerp door te zwemmen en 1x erover heen te klimmen (voorkeur mat), zelfstandig uit het water gaan
- met een correcte kopsprong te water gaan
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van de armen (wrikken)
- vanuit de schoolslag een hoekduik maken richting de bodem
- met kleding een hurksprong vanaf de kant (hoofd blijft boven water)



# Bijspijkerles

In deze lessen wordt een half uur lang in een kleiner/gerichter groepje extra aandacht gegeven aan een specifiek onderdeel. Betreft groepjes van maximaal 6 leerlingen en zal vanuit een instructeur aan ouders worden geadviseerd. Ouders kunnen betreffende bijspijkerles middels webkassa inboeken.

## Spijkerotters enkelvoudige rugslag

*Specifieke aandacht voor de enkelvoudige rugslag*

## Spijkerotters schoolslag combinatie

*Specifieke aandacht voor de schoolslag.*

## Spijkerotters duiken/onder water zwemmen

*Specifieke aandacht voor het duiken en onderwater zwemmen.*

# Privés

Eén op één met de instructeur of maximaal twee leerlingen per instructeur waardoor een half uur lang zwemles kan worden gegeven met een maximale focus. Deze lessen worden vaak ingezet bij leerlingen die moeite hebben om de concentratie binnen een reguliere lesgroep vast te houden, bij leerlingen die moeite hebben om de vorderingen op specifieke onderdelen binnen een reguliere lesgroep bij te houden of voor leerlingen die versneld tot resultaat willen komen om zodoende sneller een zwemABC diploma te behalen.

# Intensieve zwemles

Idem aan de privé les maar dan in een groepje van 3 of 4 leerlingen. Hierdoor worden de lessen intensiever dan de reguliere zwemles maar 'klassikaler' dan een privés.