

Van **ABC**
... tot **Z** wemplezier



SPORTOASE
SWIMMING SCHOOL



Sportoase®

Sportoase is houder van volgende certificaten:





SPORTOASE SWIMMING SCHOOL

Zwemmen is en blijft een basisvaardigheid. Het is leuk, gezond en het biedt de kans om veilig te bewegen in de omgeving van water. Sportoase Swimming School leert kinderen zwemmen van A-B-C tot Z, van baby tot tiener en staat garant dat uw kind op een veilige en leuke manier deze vaardigheid leert beheersen.

Voor specifieke informatie omtrent de zwemschool van Sportoase, neem gerust een kijkje op onze website www.sportoase.be

- Hoe kan ik mijn kindje inschrijven?
- De zwemposter: het parcours dat mijn kindje aflegt
- Leren op niveau
- Beoordeling van het niveau
- Wat te doen indien mijn kindje afwezig zal zijn?

U kan uw kindje inschrijven via het online inschrijvingsformulier of aan de balie van het zwembad. Ook onze medewerkers staan klaar om u de nodige informatie te verschaffen over de zwemschool.

Bent u als volwassene zelf op zoek naar een mogelijkheid om zwemlessen te volgen? Dan bent u uiteraard ook welkom. Bekijk hiervoor onze groepslessenfolder of spreek één van onze medewerkers aan.



VERSCHILLENDE NIVEAUGROEPEN

BABYZWEMMEN

6 maanden tot en met 1 jaar
MET OUDER(S)



Onder water	Samen met mama of papa onder water gaan.
Te water	Vanuit zit naar mama of papa in het water reiken.
Drijven/ horizontale houding	Op buik en rug drijven met hulp. Met hulp draaien om breedte- en lengte-as.
Verplaatsing	Beweging van de beentjes op en neer.
Ademhaling	Onder water ademhaling stil leren houden.
Oriëntatie onder water	Voorwerpen grijpen boven en op het wateroppervlak.
Voortbewegings- vormen	Beentjes stimuleren om te bewegen.

PEUTERZWEMMEN

1 jaar tot en met 2 jaar
MET OUDER(S)



Onder water	3 - 5 seconden onder water in buiklig. Gewichtloosheid ervaren en vergroten.
Te water	Vanuit zit in het water glijden of staand naar mama of papa springen, met en zonder hulp.
Drijven/ horizontale houding	Op buik en rug drijven met hulp. Met hulp draaien om breedte- en lengte-as.
Verplaatsing	Zelfstandig leren verplaatsen door beentjes te bewegen, hoofdje onder water.
Ademhaling	Bellen leren blazen.
Oriëntatie onder water	Voorwerpen zoeken onder water.
Voortbewegings- vormen	Beentjes stimuleren om te bewegen.

HUMMELTJES

Vanaf 2 jaar
MET OUDER(S)



Onder water	Na inspringen onder water gaan en terug opstaan.
Te water	Vanuit stand in ondiep water springen.
Drijven/ horizontale houding	Op buik en rug drijven met hulp. Zwemmend draaien naar mama of papa.
Verplaatsing	Zelfstandig door water leren bewegen.
Ademhaling	Adem leren inhouden onder water gedurende 3 seconden, ogen openhouden.
Oriëntatie onder water	Al zwemmend verplaatsen naar mama of papa, hoofd onder water.
Voortbewegings- vormen	Op buik naar mama of papa bewegen, met armen en benen.

MINIRATJES

Eerste watergewenning



Onder water	Leren onder water gaan, gedurende 3 - 7 tellen, bellen blazen onder water.
Te water	Vanuit stand in ondiep en diep water springen zonder hulp.
Drijven/ horizontale houding	Op buik en rug drijven met en zonder hulp, gedurende 3 - 7 tellen. Draaien van rug naar buik en naar de kant bewegen.
Verplaatsing	Als een aapje door diep water klauteren aan de kant. Als een vis door het water bewegen naar de kant in het diep.
Ademhaling	Bellen blazen onder water gedurende 3 - 7 tellen, naam roepen.
Oriëntatie onder water	Na inspringen onder water draaien naar de kant, verplaatsen naar de kant en uitklimmen.
Voortbewegings- vormen	Voortbewegen in dieper water met benen op en neer, met hulpmateriaal.

MAXIRATJES

Gevorderde watergewenning



Onder water	Bellen blazen tijdens het drijven.
Te water	Na inspringen voorwerp zoeken onder water en uit het water klimmen.
Drijven/ draaien	Gedurende 3 tellen drijven op buik en rug. Draaien van buik naar rug en terug.
Verplaatsing	Zelfstandig voortbewegen op buik en rug.
Voortbewegingsvormen schoolslag	Eerste bewegingen met armen en benen als bewustwording en voorbereiding op schoolslag.
Voortbewegingsvormen crawl	Eerste globale bewegingen met armen en benen als bewustwording en voorbereiding op crawl.
Survival	Watertrappen gedurende 10 tellen met hulp Met kledij inspringen en uit het water klimmen.

MINIDOLFIJNTJES



Onder water	Ritmisch leren ademen vanuit stand.
Te water	Na inspringen voorwerp zoeken onder water en uit het water klimmen.
Drijven/ draaien	Gedurende 3 tellen drijven op buik en rug. Draaien van buik naar rug en terug.
Verplaatsing	Zelfstandig voortbewegen op buik en rug met beenbeweging schoolslag en crawl.
Voortbewegingsvormen schoolslag	Automatisering van globale arm- en beenbeweging schoolslag.
Voortbewegingsvormen crawl	Verbetering van arm- en beenbeweging van crawl.
Survival	Watertrappen gedurende 10 tellen zonder hulp. Met kledij inspringen en uit het water klimmen.

GEKKE GARNALEN



Onder water	Ritmisch leren ademen tijdens het drijven.
Te water	Na voetsprong terug boven water uitduwen en uit water klimmen.
Drijven/ draaien	Tijdens het drijven voortbewegen met handen. 3-3-3 zwemmen: drijven, verplaatsen op buik, draaien en verplaatsen op rug. Gedurende 3 tellen drijven op rug en uit water klimmen.
Verplaatsing	10m enkelvoudige rugslag, 10m schoolslag, 10m beenbeweging crawl.
Voortbewegingsvormen schoolslag	Verbetering coördinatie armen, benen en ademhaling schoolslag.
Voortbewegingsvormen crawl	Verbetering coördinatie armen, benen en ademhaling crawl.
Survival	Watertrappen gedurende 10 tellen zonder hulp. Met kledij inspringen en uit het water klimmen.

DAPPERE DUIKERTJES



Onder water	Onder water zwemmen over korte afstand.
Te water	Hurksprong/kopsprong vanuit hurkzit.
Drijven/ draaien	Tijdens het drijven voortbewegen met handen. 5-5-5 zwemmen: drijven, verplaatsen op buik, draaien en verplaatsen op rug. Gedurende 5 tellen drijven op rug en uit het water klimmen.
Verplaatsing	25m enkelvoudige rugslag, 25m schoolslag, 5m crawl.
Voortbewegingsvormen schoolslag	Uithouding, techniek en coördinatie verbeteren.
Voortbewegingsvormen crawl	Uithouding, techniek en coördinatie verbeteren.
Survival	Watertrappen gedurende 30 tellen en draaien rond lengte-as. Met kledij inspringen, watertrappen en uit het water klimmen. Met kledij 12m schoolslag en enkelvoudige rugslag zwemmen.

MEGADOLFIJNEN



Onder water	Onder water zwemmen in diep water. Keerpunt schoolslag. Voetwaarts richting bodem zakken.
Te water	Na kopsprong bodem tikken en met voeten afduwen naar boven.
Drijven/ draaien	Tijdens het drijven voortbewegen met handen. 7-7-7 zwemmen: drijven, verplaatsen op buik, draaien en verplaatsen op rug. Gedurende 7 tellen drijven op rug en uit het water klimmen.
Verplaatsing	50m enkelvoudige rugslag, 50m schoolslag met keerpunt, 10m crawl.
Survival	Watertrappen gedurende 45 tellen. Met kledij inspringen, drijven en uit het water klimmen. Met kledij 25m schoolslag en enkelvoudige rugslag zwemmen.

COOLE ORKA'S



Onder water	Na startduik onder water zwemmen. Rol voorover. Hoekduik richting bodem.
Te water	Startduik, onder water zwemmen, bodem tikken en met voeten afduwen naar boven.
Drijven/ draaien	Help-houding gedurende 5 tellen met hulpmateriaal. Rol voorover tijdens het zwemmen.
Verplaatsing	100m enkelvoudige rugslag, 100m schoolslag met keerpunt, 25m crawl.
Survival	Watertrappen gedurende 60 tellen. Met kledij inspringen, drijven, HELP-houding, kledij uitdoen en uit het water klimmen. Met kledij 50m schoolslag, onder water zwemmen, uit het water klimmen en enkelvoudige rugslag verder zwemmen. Zonder kledij zwemmen, eendenduike, voorwerp zoeken, afduwen naar boven en naar overkant zwemmen.

Sportoase®

VOLG ONS OP

 @sportoase

 facebook.com/sportoase.be

Volg Sportoase ook op onze website!

www.sportoase.be

Sportoase is houder van volgende certificaten:

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

