

JAARSCHEMA AB lessen schoolzwemmen juli 2023/februari 2024

Les-week	datum	Kern I:	Kern II:	Slot:	Materiaal:	Bijzonderheden:
1	21-aug 27-aug	Uitleg nieuw schoolzwemjaar, niveau inventariseren, namenlijsten controleren.	Schoolslag, rugslag, borstcrawl, rugcrawl.	Glijbaan		
2	28-aug 3-sep	Ademhaling bij de schoolslag, enkv. rugslag.	Duiken, watertrappen.	Hindernisbaan	Lange mat	Mededeling alternatieve drijfmiddelen
3	4-sep 10-sep	Gebruik alternatieve drijfmateriaal vullen met lucht vanuit het water, van kant.	Desorientatievormen, boomstamrol, onder mat door, potloodje.	Vrij spelen	Alternatieve drijfmiddelen en vuilniszakken.	
	11-sep 17-sep	Borstcrawl, lang en dun maken.	Drijven rug, op de rug hoofdwaarts voortbewegen.	Glijbaan		
4	18-sep 24-sep	Rugcrawl, lang en dun maken.	Duiken.	Estafette, materiaal onder en over de lange mat	Lange mat, diverse kleine materialen.	
5	25-sep 1-okt	Borstcrawl, arloverhaal en benen.	Duiken en 3 en 6 m. onder water door het gat. Succeservaringen!	Diverse speelse vormen met flexibeams.	Flexibeams.	
6	2-okt 8-okt	Rugcrawl, arloverhaal en benen	Duiken en 3 en 6 m. onder water door het gat. Succeservaringen!	Diverse speelse vormen met een bal	Ballen	
7	9-okt 15-okt	Haal je vriendje met behulp van ander uit het water. Eventueel vervoersgrepen.	Herhaling zwemslagen. Schoolslag, rugslag, borstcrawl, rugcrawl.	Hoepelparcour.	Hoepels.	Kledingbriefjes mee diep/ondiep voor
8	16-okt 22-okt	Herfstvakantie				
9	23-okt 29-okt	Gat oefenen	Onder water zwemmen	eindspel	Hoepels/gat	
10	30-okt 5-nov	schoolslag en rugslag verbeteren	gat	Estafette	ballen, slurven	
11	6-nov 12-nov	Drijven met behulp van een alternatief drijfmiddel. (laarzen)	Watertrappen. Drijven buik	Haal een kledingstuk van de bodem.	Kleding of schoenen.	Wintertraining.

	13-nov	19-nov	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Hindernisbaan	Vlot en lange mat.	Wintertraining.
12	20-nov	26-nov	Onder en over mat.	Rol uit het wak, verschil licht en donker.		Wak.	Wintertraining.
13	27-nov	3-dec	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Parcour met wak.	Hindernisbaan	Wak, lange mat.	Wintertraining.
14	4-dec	10-dec	Voorronde Schoolzwemfinale				
15	11-dec	17-dec	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Diverse vormen te water gaan, over en onder de mat.	Lange mat.	Kledingbriefjes en +/- lijsten meegeven. Muts en sjaal mee.
16	18-dec	24-dec	Circuit voor alle groepen "ELFSTEDENTOCHT"	Circuit voor alle groepen "ELFSTEDENTOCHT"			
17	25-dec	31-dec	Kerstvakantie				
18	1-jan	7-jan	Kerstvakantie				
19	8-jan	14-jan	Proefzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Uitdelen afzwebriefjes.
20	15-jan	21-jan	Proefzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Uitdelen afzwebriefjes.
21	22-jan	28-jan	Afzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Diploma zwemmen
22	29-jan	4-feb	Vrij zwemmen				