

# JAARSCHEMA C lessen schoolzwemmen augustus/februari 2023-2024

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	<b>Mededeling alternatieve drijfmiddelen mee</b>
3	4-sep 10-sep	Gebruik alternatieve drijfmaterialen vullen met lucht vanuit het water, van	Desorientatievormen, koprol te water, hoekduik	Vrij spelen	alternatieve drijfmiddelen en vuilniszakken	
	11-sep 17-sep	Borstcrawl, stroomlijnen, lang en dun maken	Kopsprong en 6 mtr onder water door het gat.	Glijbaan		
4	18-sep 24-sep	Rugcrawl, stroomlijnen, lang en dun maken	Kopsprong en 6 mtr onder water door het gat en in een wak	Estafette, materiaal onder en over de lange mat	lange mat, diverse kleine materialen	
5	25-sep 1-okt	Borstcrawl, armoeverhaal en benen	Kopsprong en 6 mtr onder water door het gaten in een wak	Diverse speelse vormen met flexibeam	flexibeam	
6	2-okt 8-okt	Rugcrawl, armoeverhaal en benen	Drijven op de rug	Diverse speelse vormen met een bal	ballen	
7	9-okt 15-okt	Vervoersgrepen, kopgreep, polsgreep, haal je vriendje met behulp van ander uit het	kopsprong, hurksprong, koprol te het water	Hoepelparcour	Hoepels	<b>Kledingbriefjes mee diep/ondiep wintertraining</b>
8	16-okt 22-okt	herfstvakantie				
9	23-okt 29-okt	Helphouding met laarzen, vervoersgrepen, bij de hoge kant uit het water	watertrappen, hoekduik	Haal een kledingstuk van de bodem	Kleding of schoenen	<b>Wintertraining</b>
10	30-okt 5-nov	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Hindernisbaan	vlot en lange mat	<b>Wintertraining</b>

11	6-nov	12-nov	Onder en over mat.	Rol uit het wak, verschil licht en donker.		Wak.	Wintertraining
	13-nov	19-nov	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Parcour met wak.	Hindernisbaan	Wak, lange mat.	Wintertraining
12	20-nov	26-nov	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	diverse vormen met kleine balletjes	kleine balletjes	tussenbeoordeling +/- lijst maken
13	27-nov	3-dec	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	diverse vormen met kleine balletjes	kleine balletjes	tussenbeoordeling +/- lijst maken
14	4-dec	10-dec	Voorronde Schoolzwemfinale				
15	11-dec	17-dec	Alle punten oefenen voor het C diploma	Alle nog niet voldoende onderdelen oefenen voor het diploma.	Diverse vormen te water gaan, over en onder de mat	Lange mat	tussenbeoordeling +/- 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.				

22	29-jan	4-feb	Vrijzwemmen				
----	--------	-------	-------------	--	--	--	--