

Doelstellingen per groep - LiZV

Peuterzwemmen (min. leeftijd is 3 – 3,5 jaar)

Bij het peuterzwemmen leert uw kind op een leuke en speelse manier vertrouwd te raken met water. Na een reeks lessen van telkens 30 minuten in het kleine bad streven we ernaar dat uw kind zich volledig vrij en zonder angst in het water kan bewegen. Deze lessen gaan verder dan alleen watergewenning; bij onze club moeten kinderen echt ontspannen op het water kunnen liggen zonder watervrees voordat ze naar het volgende niveau kunnen doorstromen.

Kleuterzwemmen (min. leeftijd is 4 jaar)

In het niveau van kleuterzwemmen zitten kinderen die al aan water gewend zijn en geen watervrees meer hebben. In dit niveau hebben we een belangrijk doel: dat uw kind na één of meerdere lessenreeksen van telkens 45 minuten in het kleine bad zonder hulpmiddelen ontspannen kan drijven. Drijven is namelijk het belangrijkste element dat een kind moet beheersen voordat het in de zwemschool kan leren zwemmen. Tijdens deze lessen zal uw kind ook een aantal andere vooraf gestelde doelen moeten behalen voordat het kan doorstromen naar de zwemschool.

Zwemschool 1 (min. leeftijd is 4,5 jaar)

De zwemmertjes in dit niveau kunnen al zelfstandig drijven en hebben geen watervrees meer. De volgende stap na het leren drijven is het leren pijlen en stroomlijnen, evenals het aanleren van de schoolslag, met de nadruk op de beenbeweging. Binnen dit niveau wordt wekelijks een uur geoefend in het kleine bad om deze doelstellingen te bereiken.

Zwemschool 2

Deze kinderen kunnen al zelfstandig stroomlijnen en pijlen. Ze zijn klaar voor de volgende stap en kunnen al verder gaan dan het kleine bad. Tijdens hun wekelijkse trainingsuur zwemmen ze al 30 minuten in het instructiebad, waar ze leren zelfstandig te drijven zonder hulpmiddelen in dieper water.

Zwemschool 3

Binnen dit niveau wordt er wekelijks een uur in het instructiebad gezwommen. Naast het verder oefenen van de schoolslagbenen, zal ook de armbeweging aan bod komen.

Zwemschool 4

Het hoofddoel van zwemschool 4 is om de schoolslag met hulpmiddelen te zwemmen, waardoor de kinderen al 30 minuten van hun uur zwemtraining in het diepere bad oefenen. Uw kind leert de armbeweging van de schoolslag verder aan, waardoor ook de coördinatie van armen en benen aan bod komt, wat voor sommige kinderen een uitdaging is. Daarom blijft pijlen een belangrijk onderdeel van de zwemlessen, wat ze nog in het instructiebad verder kunnen oefenen.

Zwemschool 5

In zwemschool 5 leert uw kind 25 meter schoolslag zwemmen zonder hulpmiddelen en zonder ademhaling, maar met de juiste coördinatie. Vanaf dit niveau zwemmen we uitsluitend in het nieuwe bad, waar ze ook zelfstandig de drijfoefeningen verder moeten kunnen uitvoeren.

Zwemschool 6

In zwemschool 6 leert uw kind de schoolslag zwemmen ****zonder hulpmiddelen**** en wordt de ademhalingsstechniek van de schoolslag verder aangeleerd, waarbij we streven naar de juiste coördinatie. Dit kan voor sommige kinderen uitdagender zijn dan voor anderen. Als afwisseling worden hier ook de beginselen van de beenbeweging van de crawl en rugslag geïntroduceerd.

Zwemschool 7

Vanaf zwemschool 7 kan uw kind 50 meter schoolslag met ademhaling zwemmen zonder hulpmiddelen en in de juiste coördinatie. Hierdoor kunnen de lesgevers verdergaan met het aanleren van de volgende zwemslagen: crawl en rugslag. In dit niveau wordt eerst de beenbeweging van deze twee stijlen aangeleerd, gevolgd door het ontwikkelen van een 'ruwe' vorm van deze zwemslagen. Omdat er nu verschillende zwemstijlen en technieken aan bod komen, krijgt uw kind vanaf dit niveau de mogelijkheid om twee keer per week zwemles te volgen.

Zwemschool 8

Het doel van zwemschool 8 is om uw kind minimaal 100 meter vlot schoolslag te laten zwemmen met ademhaling. Verder wordt in dit niveau de techniek van de crawl en rugslag verder verfijnd en uitgebreid, waarbij er gewerkt wordt aan het perfectioneren van de zwemslagen en het verbeteren van de techniek.

Zwemschool 9

Vanaf dit niveau heeft uw kind al een goed diploma van schoolslag op zak (namelijk 200 meter). In dit gedeelte van de zwemopleiding leert uw kind om het zwembad (25 meter) over te zwemmen in zowel de crawl als de rugslag zonder hulpmiddelen.

Pinguïns en Kikkers

Na het afronden van de zwemschool kan uw kind verder blijven zwemmen om een diploma voor een langere afstand, zoals 400 meter, te behalen. In deze fase wordt de verfijning van de verschillende zwemslagen verder uitgebreid, en wordt er ook droogtraining toegevoegd aan de zwemtrainingen om de algehele zwemtechniek en conditie te verbeteren.

Dolfijnen en Otters

In deze zwemgroepen worden de zwemslagen verder verfijnd en wordt er meer aandacht besteed aan uithoudingsvermogen. Tijdens de trainingen worden er langere afstanden gezwommen, wat betekent dat de trainingstijd per sessie meer dan 1 uur kan duren.

Eendjes

Deze groep is bedoeld ter voorbereiding op het wedstrijdzwemmen. Uw kind leert hier de officiële starttechnieken en keerpunten aan die essentieel zijn voor wedstrijden. Daarnaast kan uw kind deelnemen aan splash-wedstrijden of niet-vergunninghouderswedstrijden. Het is belangrijk dat zwemmers in deze groep minimaal 2 keer per week deelnemen aan de trainingen om dit niveau te behouden en verdere vooruitgang te boeken.

Haaien en recreatie

Deze zwemmers kiezen er bewust voor om recreatief verder te zwemmen binnen onze zwemclub. In deze groep wordt er gewerkt aan techniek, kracht en uithouding om de zwemvaardigheden

verder te ontwikkelen en te verbeteren. De trainingen zijn gericht op persoonlijke groei en plezier in het zwemmen, zonder de focus op competitie.

Jonge vergunninghouders en vergunninghouders

Na het doorlopen van de vorige zwemniveaus kan uw kind zich aansluiten bij de wedstrijdzwemmers. In deze groepen blijft het verbeteren van de techniek van de zwemslagen centraal staan. Wanneer uw kind klaar is om wedstrijden te zwemmen, wordt er een wedstrijdvergunning aangevraagd bij de Vlaamse Zwemfederatie. De trainingen worden aangepast aan het niveau van uw kind en de wedstrijden waar zij aan deelnemen. Om in dit niveau te kunnen zwemmen, is het vereist dat uw kind minstens 2 keer per week aanwezig is en minstens 2 officiële wedstrijden per jaar zwemt.