

vak voor administratie HZA

CHECKLIST VOOR NIEUWE ZWEMMERTJES BIJ DE ZWEMSCHOOL VAN HZA

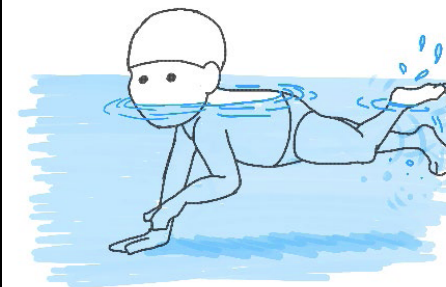
Graag aanvinken wat van toepassing is.

naam kind:		geboortedatum:	
Ik behaalde reeds volgend brevet van de reeks FRED BREVET		Opmerkingen	
Waterwennen	<input type="checkbox"/>	Eendje	
	<input type="checkbox"/>	Zeepaardje	
Leren overleven	<input type="checkbox"/>	Pinguin	
	<input type="checkbox"/>	Zeehond	
	<input type="checkbox"/>	Waterschildpad	
Leren veilig zwemmen	<input type="checkbox"/>	Dolfijn	
	<input type="checkbox"/>	Otter	
	<input type="checkbox"/>	Haai	
	<input type="checkbox"/>	Orka	
Afstandszwemmen	<input type="checkbox"/>	25m rugslag	
	<input type="checkbox"/>	25m crawl	
	<input type="checkbox"/>	25m schoolslag	

Indien minimum 1 vakje hierboven is aangevinkt moet onderstaande niet worden ingevuld.

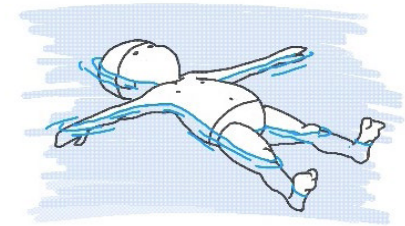
Waterwennen 1	<input type="checkbox"/>	ik zit/sta in het water en spat mezelf nat
	<input type="checkbox"/>	ik spring in het water op en neer
	<input type="checkbox"/>	ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
	<input type="checkbox"/>	ik blaas grote bellen met mijn mond in het water
	<input type="checkbox"/>	Ik stap op mijn handen als een krokodil
Waterwennen 2	<input type="checkbox"/>	ik kruip onder water door een hoepel
	<input type="checkbox"/>	ik spring van op de kant (aan een handje)
	<input type="checkbox"/>	ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant
	<input type="checkbox"/>	ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water

Stappen als een krokodil



	<input type="checkbox"/> ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund) - horizontale ligging <input type="checkbox"/> ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant <input type="checkbox"/> ik kan me op mijn rug voortbewegen met drijfhelp - horizontale ligging <input type="checkbox"/> ik kan op mijn buik drijven en ondertussen bellen blazen terwijl mijn aangezicht onder water is en ik naar de bodem kijk (met drijfhelp)
Waterwennen 3	<input type="checkbox"/> ik daal af naar de bodem langs een stok (een hoepel, het been van de lesgever, ...) tot ik helemaal onder water ben en op de bodem zit <input type="checkbox"/> ik spring in het water (zonder handje) en kom er weer uit (met hulp) <input type="checkbox"/> ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik - horizontale ligging <input type="checkbox"/> ik haal 3 voorwerpen op van de bodem terwijl mijn hoofd helemaal onder water gaat en mijn ogen open zijn (zonder zwembril) <input type="checkbox"/> ik glij 3 seconden op mijn buik met drijfhelp
Leren overleven 1	<input type="checkbox"/> ik spring in, ik kan hier nog net staan, en ik kom er uit (zonder hulp) <input type="checkbox"/> ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje (met op- en neergaande beenbeweging = crawl beenbeweging) - horizontale ligging <input type="checkbox"/> ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp, met op- en neergaande beenbeweging = crawl beenbeweging) - horizontale ligging <input type="checkbox"/> ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje (zonder beenbeweging) - pijl = handen op elkaar, armen gestrekt, hoofd tussen de armen <input type="checkbox"/> ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp) - plank = armen tegen het lichaam, benen tegen elkaar <input type="checkbox"/> ik kan 10 seconden watertrappen, met drijfhelp <input type="checkbox"/> ik kan al stappend door het water, zijwaarts komen ademen terwijl mijn oor op mijn arm ligt
Leren overleven 2	<input type="checkbox"/> ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water <input type="checkbox"/> ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig (zonder hulpmiddel, met draaiende armbeweging en op- en neergaande beenbeweging, geen ademhaling) <input type="checkbox"/> ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig (zonder hulpmiddel, met draaiende armbeweging en op- en neergaande beenbeweging) <input type="checkbox"/> ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug (achtereen, zonder voeten op de grond te zetten) <input type="checkbox"/> ik kan 360° draaien in het water door te watertrappen (zonder steun) <input type="checkbox"/> ik kan alleen een breedte al pijlend overzwemmen op mijn buik <input type="checkbox"/> ik kan al stappend zijwaarts ademen en draaien met mijn armen

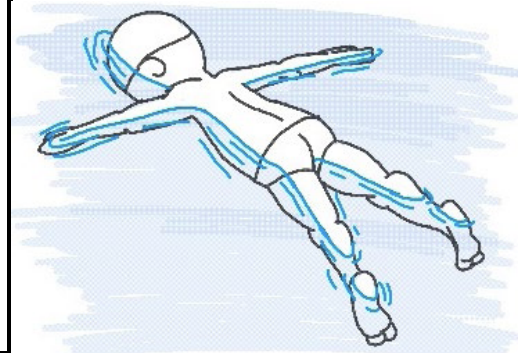
Ster op de rug



Ik zit op de bodem



Ster op de buik

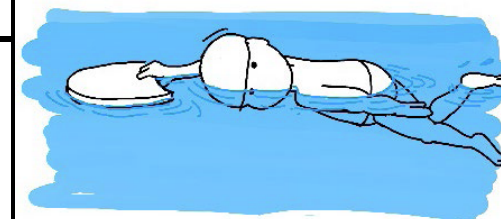


Leren overleven 3	<input type="checkbox"/>	ik kan door een hoepel zwemmen in diep water (bovenkant verticale hoepel aan wateroppervlak)
	<input type="checkbox"/>	ik kan inspringen in diep water (waar ik niet meer kan staan)
	<input type="checkbox"/>	ik kan op de kant klimmen
	<input type="checkbox"/>	ik kan alleen een breedte overzwemmen op mijn rug (zonder hulpmiddel, met draaiende armbeweging en op- en neergaande beenbeweging)
	<input type="checkbox"/>	ik kan alleen een breedte overzwemmen op mijn buik (met hulpmiddel, met draaiende armbeweging en op- en neergaande beenbeweging, met zijwaartse ademhaling)
Leren veilig zwemmen	<input type="checkbox"/>	ik kan onder een plank zwemmen in diep water
	<input type="checkbox"/>	ik kan al zwemmend op mijn rug draaien
	<input type="checkbox"/>	ik kan alleen een breedte overzwemmen op mijn buik (zonder hulpmiddel, met draaiende armbeweging en op- en neergaande beenbeweging, met zijwaartse ademhaling)
	<input type="checkbox"/>	ik kan schoolslag benen met een plankje (met hulp)
Leren veilig zwemmen	<input type="checkbox"/>	ik kan met een oppervlakte-duik door een hoepel zwemmen
	<input type="checkbox"/>	ik zwem in het diep
	<input type="checkbox"/>	ik kan vlot crawl en rug zwemmen
	<input type="checkbox"/>	ik kan al alleen schoolslag benen zwemmen
	<input type="checkbox"/>	ik kan al wandelend schoolslag armen zwemmen
	<input type="checkbox"/>	ik kan volledig schoolslag zwemmen met hulp
Leren veilig zwemmen	<input type="checkbox"/>	ik kan met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
	<input type="checkbox"/>	ik kan met een oppervlakte-duik een ring opduiken in het diepe
	<input type="checkbox"/>	ik kan aquatisch ademen = onder water lang uitblazen, boven water kort inademen
	<input type="checkbox"/>	ik kan zwemmen met tussendoor kip aan het spit (draaien rond lengte-as)
	<input type="checkbox"/>	ik kan ter plaatse 10 seconden watertrappen
	<input type="checkbox"/>	ik zwem vlot in het diep
	<input type="checkbox"/>	ik kan volledig schoolslag zwemmen
	<input type="checkbox"/>	ik kan in de lengte alle slagen vlot overzwemmen

Drijven als een plank op mijn rug



Zwemmen op mijn buik met 1 arm aan het plankje



Zwemmen op mijn rug met drijfhelp

