

Inschrijvingsformulier

Familienaam kind : Voornaam : Geslacht : Man / Vrouw Geboortedatum :/...../.....
Straat : Nr : Postcode: Deel)gemeente:.....
Telefoon : 09/..... en/of GSM : E-mailadres :
Naam van broer of zus die reeds zwemt bij Gezinsbond Aalter:..... Datum inschrijving wachtlijst:/...../.....
Andere nuttige (medische) info:.....



Zwemuur : 18u05 - 18u55 (Gezinsbond Aalter-Brug, Bellem, Poeke, Lotenhulle, St. Maria Aalter)
 19u05 - 19u55 (Gezinsbond Aalter-centrum)

Lid van de Gezinsbond ? ja, lidkaartnr : . . . _ . . . _ . . . Bedrag: EUR (Verzekering inbegrepen)
 nee Bedrag: EUR (Verzekering inbegrepen)

Niveaugroepen : Graag aankruisen wat het kind reeds kan !

1. ZEEPAARDJES : Ik kan/durf ...

- In het water zitten en mezelf helemaal natspatten
- Een voorwerp verder blazen op het water
- Een bekertje water over mijn hoofd uitgieten
- Bellen blazen met mijn mond onder water
- Onder de hoepel kruipen met mijn hoofd helemaal onder water
- Helemaal onder water gaan en 3 tellen blijven liggen.
- Met mijn handen op de grond in het water liggen en me zo voortbewegen.
- Inspringen van de rand met hulp

2. ZEEHONDEN : Ik kan/durf ...

- Mijn hoofd helemaal onder water steken en mijn naam roepen/bellen blazen
- Helemaal onder water gaan en 5 tellen blijven liggen.
- Inspringen van de rand zonder hulp
- Drijven op mijn buik met een plankje
- Op mijn rug liggen op het water met een plankje
- Me op mijn buik voortbewegen door met mijn benen te bewegen.

3. DOLFIJNEN : Ik kan ...

- Vlot voorwerpen van de bodem ophalen met het hoofd volledig onder water
- Inspringen van de rand zonder hulp (in het diepste van het kleine zwembad)
- Pijlen zonder plankje
- Drijven met plankje door met mijn benen samen af te duwen
- Me op mijn rug met plankje voortbewegen door met mijn benen te bewegen

3*. WATERSCHILDPADDEN: Ik kan ...

- Alleen inspringen van de rand in het grote zwembad / Springen over een voorwerp
- Rugcrawl met plankje (achter het hoofd - op de buik)
- Met het hoofd onder water, pijlen van de rand
- Al drijvend overgaan van buiklig naar ruglig (zonder plank)

4. KIKKERS : Ik kan ...

- Beenbeweging schoolslag op het droge
- Op mijn rug zwemmen met de beenbeweging van schoolslag (met bandjes en blokjes op de buik)
- Beenbeweging schoolslag op de buik (met plankje, bandjes en blokjes)

5. BEVERS : Ik kan ...

- Schoolslagbeweging armen en benen (met bandjes en blokjes)
- Inspringen in het diep van het grote zwembad (van op de rand én van op het blokje)
- Coördinatie tussen armen en benen en verfijning van techniek
- Een halve lengte zwemmen zonder bandjes (blokjes op de rug)
- Springen van de duikplank om durf uit te breiden.

6. NIJLPAARDEN : Ik kan ...

- Al goed met mijn armen en benen zwemmen op de buik (met bandjes en blokjes)
- 50m zwemmen zonder bandjes
- Verdere verfijning van de techniek en stuwung
- Aanleren ademhaling bij schoolslag

7. KROKODILLEN : Ik kan ...

- Duiken van de rand met glijfase onder water (en verder onder water zwemmen)
- Watertrappelen (1 minuut)
- 100m zwemmen
- Perfecte ademhalingstechniek bij schoolslag
- Opduiken van voorwerpen (in het ondiepe van het diepe zwembad)
- Keerpunt schoolslag

8. HAAIEN : Ik kan ...

- Perfect schoolslag zwemmen mét ademhaling (hoofd in en uit het water) én keerpunt
- 500m zwemmen
- Reddingstechnieken
- Eendenduike
- Watertrappelen (5 minuten)
- Rugcrawl met zwemvliezen

9. WALVISSSEN : Ik kan ...

- Borstcrawl met zwemvliezen
- Keerpunt crawl
- 1000m schoolslag zwemmen
- Verticale eendenduike
- 25m rugcrawl zwemmen zonder zwemvliezen