**Inschrijvingsformulier**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Familienaam kind: ……… | Voornaam: ……… | Geslacht : Man/Vrouw | Geboortedatum: ……/……/…… |
| Straat: ………  | Nr: ……… | Postcode: ……… | (Deel)gemeente: ……… |
| GSM: ……… | E-mailadres: ……… |
| Naam van broer of zus die reeds zwemt bij Gezinsbond Aalter: ……… | Datum inschrijving wachtlijst: ……/……/…… |
| Andere nuttige (medische) info: ………… | Logo_Gezinssport Vlaanderen (1) |
|  | Zwemuur: | 🞏 18u05 – 18u55 *(Gezinsbond Aalter-Brug, Bellem, Knesselare, Lotenhulle, Poeke, St. Maria Aalter en Ursel*) |
| 🞏 19u05 – 19u55 *(Gezinsbond Aalter-centrum)* |
| Lid van de Gezinsbond? | 🞏 ja, lidkaartnr : • • • \_ • • • \_ • • • | Bedrag: ………… EUR *(Verzekering inbegrepen)* |
| 🞏 nee | Bedrag: ………… EUR *(Verzekering inbegrepen)* |

*De persoonsgegevens worden enkel gebruikt voor inschrijving en communicatie in functie van de zwemlessen.*

**Niveaugroepen : Graag aankruisen wat het kind reeds kan !**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ZEEPAARDJES : Ik kan/durf …*** Een bekertje water over mijn hoofd uitgieten
* Belletjes blazen met mijn hoofd onder water
* Onder een hoepel kruipen met mijn hoofd helemaal onder water
* Als een ster op mijn rug drijven (hoofd ondersteund)
* Op mijn handen onder water stappen als een krokodil
* Inspringen vanop de kant (aan een hand)

**2. ZEEHONDEN : Ik kan/durf …*** Mijn hoofd helemaal onder water steken en mijn naam roepen/bellen blazen
* Als een ster op mijn rug drijven zonder ondersteuning
* Inspringen vanop de kant zonder hulp
* In buiklig met een plank me voortbewegen
* In ruglig (plank achter hoofd) me voortbewegen door de trappelen met mijn benen

**3. DOLFIJNEN : Ik kan …*** Vlot voorwerpen van de bodem ophalen met mijn hoofd volledig onder water
* Inspringen vanop de kant zonder hulp (in het diepste van het kleine zwembad)
* Me afstoten in buiklig en met een plankje door het water glijden/drijven.
* Me afstoten in buiklig en als een pijl door het water glijden.
* Me voortbewegen in ruglig met plankje (achter het hoofd – op de buik)

**4. WATERSCHILDPADDEN: Ik kan …** * Alleen inspringen vanop de kant in het grote zwembad / Springen over een voorwerp
* Me voortbewegen in ruglig met plankje (achter het hoofd – op de buik)
* Me voortbewegen in ruglig zonder plankje (armen achter het hoofd)
* Met het hoofd onder water en pijlen van de rand
* Al drijvend overgaan van buiklig naar ruglig (zonder plank)

**5. KIKKERS : Ik kan …*** Beenbeweging schoolslag op het droge/in het kleuterbad
* Me voortbewegen in ruglig en buiklig met de beenbeweging van schoolslag (met plankje, bandjes en blokjes)
* Rugslag met plankje (achter het hoofd/op de buik): de voeten/benen bewegen gestrekt
 | **6. BEVERS : Ik kan …*** Schoolslagbeweging armen en benen (bandjes en blokjes worden afgebouwd)
* Inspringen in het diep van het grote zwembad (van op de rand én van op het blokje)
* Coördinatie tussen armen - benen en verfijning van techniek
* Goede stuwing bij beenbeweging schoolslag.
* Een halve lengte zwemmen zonder bandjes (blokjes op de rug)
* Rugslag met plankje (achter het hoofd/op de buik): de voeten/benen bewegen gestrekt

**7. NIJLPAARDEN : Ik kan …*** Springen van de duikplank om durf uit te breiden.
* 50m schoolslag zwemmen met perfecte arm- en beenbeweging (schoolslag)
* Schoolslag: Verdere verfijning van de techniek en stuwing
* Aanleren ademhaling bij schoolslag
* Duiken van de rand met glijfase onder water (en verder onder water zwemmen)
* Rugslag met plankje (achter het hoofd/op de buik): de voeten/benen bewegen gestrekt

**8. KROKODILLEN : Ik kan …*** 100m zwemmen
* Perfecte ademhalingstechniek bij schoolslag
* Opduiken van voorwerpen (in het ondiepe van het diepe zwembad)
* Watertrappelen (1 minuut)
* Keerpunt schoolslag

**9. HAAIEN : Ik kan …*** Perfect schoolslag zwemmen mét ademhaling (hoofd in en uit het water) én keerpunt
* 500m zwemmen
* Reddingstechnieken
* Eendenduik
* Rugcrawl met zwemvliezen

**10. WALVISSEN : Ik kan …*** Borstcrawl met zwemvliezen
* Keerpunt crawl aanleren
* 25m rugcrawl zwemmen zonder zwemvliezen
* 1500m schoolslag zwemmen
 |