**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 |