

ZWEMSCHOOL BSS



In de BSS zwemschool kan je terecht om je kind te leren zwemmen in kleine groepjes. Onder begeleiding van toffe leerkrachten leren we je kind meteen de juiste techniek aan.

Heb je te weinig zwemles op school dan kan je bij ons terecht voor watergewenning om je watervrees te overwinnen en de eerste basistechnieken van het zwemmen aan te leren (ademhalen, drijven, ...)! Wij leren de kinderen zelfredzaam te zijn in het water en leren hen vervolgens de juiste techniek aan.

Kan je kind al zwemmen, maar zou het nog wat extra lessen kunnen gebruiken? Ook dan kan je daarvoor bij ons terecht om de technieken van de verschillende slagen aan te leren of te vervolmaken!

Watergewenning (wit):

De zwemles duurt 40 minuten. In deze groep is het de bedoeling om de kinderen te leren bewegen in het water zonder watervrees. Op het einde van de lessenreeks hopen we dat de kinderen alleen in het water kunnen springen, bellen in het water kunnen blazen met hun hoofd volledig onder en dat ze op hun buik en rug kunnen drijven.

Beenbeweging crawl en rugcrawl (geel):

De zwemles duurt 40 minuten. Het gaat hier om kinderen die geen angst meer hebben in het water en met hun hoofd onder water durven te gaan. We starten met drijven op buik en rug in volledige vormspanning. Daarnaast leren we beenbeweging crawl en rugslag aan. We proberen hen zoveel mogelijk voor te bereiden om rugslag en crawl aan te leren in de volgende groep. Geleidelijk aan gaan we naar het diepe deel van het zwembad waar ze al dan niet met hulpmiddel op het einde van de lessenreeks in het water durven te springen.

Crawl en rugcrawl (rood):

De zwemles duurt een volledig uur. De bedoeling is dat ze op het einde van de reeks een lengte op de rug kunnen zwemmen met correct beenslag en met één arm aan beide zijden. We proberen de armbeweging crawl aan te leren in combinatie met zijwaarts ademen. Beenbeweging schoolslag kan hier ook aan bod komen. De kinderen in deze groep zouden zwembadveilig moeten zijn op het einde van de lessenreeks.

Vervolmaking alle slagen (blauw):

De zwemles duurt een volledig uur. Dit is de laatste groep. Hier proberen we verder te werken aan hun zwemstijl. Crawl, rugslag en schoolslag komen hier aan bod. Er wordt ook gewerkt aan duiken vanuit hurkstand of voor de gevorderden rechtstaand.