



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Zwaardvis Zilver

Kledinggeisen

Lange broek, blouse of T-shirt en schoenen (geen waterschoenen).

Gekleed zwemmen

1. Ga te water met een kopsprong en pak voor het boven komen een voorwerp van de bodem (minimaal 2 meter diep).
2. Ga te water met een potloodsprong en pak voor het boven komen een voorwerp van de bodem (minimaal 2 meter diep).
3. Start vanuit het water en zwem, zonder van de kant of bodem af te zetten, 12 meter op de buik onderwater.
4. Start vanuit het water en zwem, zonder van de kant of bodem af te zetten, 7 meter enkelvoudige rugslag onderwater.
5. In het water de kleren uittrekken en dit in een toegeworpen plasticzak doen, waarna je het tasje op de kant legt. Vervolgens uit het water klimmen zonder het gebruik van het trappetje.

In badkleding

1. Spring met een hele draai om de lengte-as in het water en ga aansluitend 30 seconde watertrappen, aansluiten zwem je 50 meter schoolslag, gevolgd door 50 meter borstcrawl, 50 meter rugslag en 50 meter samengestelde rugslag. Voer bij iedere slag het voorgeschreven keerpunt uit.
2. Neem op het startblok de wedstrijdstart aan, gevolgd door 25 meter vlinderslag.
3. Neem op het startblok de wedstrijdstart aan, gevolgd door 2 á 3 slagen vlinderslag.
4. Zwem 10 meter vlinderslag, vervolgens maak je tweemaal een vlinderslag-keerpunt.
5. Start vanuit het water en zwem 25 meter poloborstcrawl met bal.
6. Start vanuit het water en loop 5 meter met de bal in de hand naar voren, doormiddel van eggbeaten.
7. Start vanuit het water en loop 5 meter met de bal in de hand naar voren, doormiddel van schoolslagbenen.