

DE ZWEMSCHOOL VAN KZK

Inschrijven

Alle nieuwe zwemmers moeten een **test** komen afleggen in het zwembad. Dit om het juiste niveau in te schatten en hen in de juiste groep te kunnen inschrijven. In **juni en augustus** zijn er twee vaste **testmomenten** waarvoor je niet vooraf hoeft in te schrijven. Je krijgt bij aankomst op die testdag een volgnummer: dit dient voor de test én voor de inschrijving. We werken deze in de juiste volgorde af.

Kinderen die op een ander moment willen instromen, kunnen een testmoment afspreken via mail: zwemschool.kzk@gmail.com. Vermeld de volledige naam van je kind, geboortjaar en vertel erbij wat je kind momenteel al kan.

Startvoorwaarden voor de zeesterren (ons eerste niveau):

- 50 meter schoolslag kunnen zwemmen op een technisch goede manier: lange armen maken, drijven, krachtige beenbeweging, benen helemaal dicht.
Geen steekvoet of asymmetrie!
- Kunnen drijven als een zeester op de buik en op de rug
- Van de blok in het water durven springen

Indien jouw kind dit met succes kan tonen op de test, kan je inschrijven voor de **zeesterren**.

Kinderen die al meer dan enkel basisschoolslag kunnen zwemmen, kunnen terecht in één van onze hogere groepen (zeepaarden, vissen, karpers of dolfijnen) naargelang er vrije plaatsen zijn. Dit wordt afgeleid uit de test.

Testdagen zomer 2024:

Zaterdag 8 juni 2024: 8 – 10 uur, je vindt ons in het onthaal van het zwembad. Vooraf inschrijven niet nodig!

Er volgt nog een testdag begin september, concreet moment volgt later.

Structuur zwemschool

Je kan inschrijven in onze zwemschool van zodra je 50 meter schoolslag kan zwemmen. Dit wel op een technisch mooie manier zonder grote fouten (steekvoet, asymmetrie). Je start in de **zeesterren** waar je op schoolslag en rugslag oefent. Behaal je de nodige doelstellingen, dan ga je naar de **zeepaarden** waar je verder oefent op schoolslag en borstcrawl aanleert. Zowel zeesterren als zeepaarden zwemmen één keer per week en werken met een halfjaarsysteem: halverwege seizoen een evaluatiemoment waarna je eventueel kan doorschuiven naar het volgende niveau.

Na de zeepaarden gaan we naar de **vissen** waar we de techniek van de verschillende stijlen gaan verfijnen en ook de basis van vlinderslag leggen. Ook aan keerpunten en andere technieken wordt aandacht besteed. Vissen zwemmen twee keer per week. Voor zeepaarden die halverwege het seizoen de doelstellingen bereiken, wordt in februari een nieuwe groep vissen opgestart.

Wanneer je de einddoelstelling van de vissen bereikt hebt, zijn er twee mogelijke pistes:

- De normale piste is dat je verder recreatief gaat zwemmen bij de **karpers**. Hier ga je verder trainen op een goeie techniek en ook uithouding opbouwen. Karpers zijn voor zwemmers tot 12 jaar. Ben je ouder dan 12? Dan kan je terecht bij de **snoeken**. Beide groepen trainen twee keer per week.
- Merken de trainers op dat je best wat talent hebt én heb je zelf ook zin om meer te trainen en te werken richting het competitiezwemmen? Dan mag je doorschuiven naar de **dolfijnen**. Die trainen drie keer per week en gaan je echt specifiek gaan voorbereiden om later wedstrijden te zwemmen. Na de dolfinen schuif je naar de **orka's** waar je nog een trapje hoger gaat trainen voor je effectief overstapt naar de competitiewerking.
- ⇒ De keuze tussen karper of dolfin wordt gemaakt door de vaste trainer van de groep in samenspraak met de hoofdtrainer van de club of de zwemschoolcoördinator. In deze beslissing wordt rekening gehouden met het technische zwemmen, de motivatie en attitude op training en de leeftijd van de zwemmer.

Er is steeds een **evaluatiemoment** eind januari en in mei. Vissen, karpers, snoeken, dolfinen en orka's werken met een jaarplan. Doorschuiven doorheen het jaar is eerder uitzonderlijk maar kan gebeuren wanneer de trainer merkt dat een zwemmer niet meer echt thuishoort in een bepaalde groep. Doorschuiven gebeurt enkel en alleen op het initiatief van de trainer(s), nooit op dat van zwemmers zelf of hun ouders!

Uurrooster, overzicht van de structuur en doelstellingen per niveau verder in dit document.

Al onze zwemlessen en trainingen gaan door in het zwembad van **Lago Weide in Kortrijk**.

De zwemlessen **starten** steeds de eerste volle week van september en eindigen de laatste volle week van juni.

Algemene regel: **geen school = geen zwemmen!** Kortom: geen zwemles tijdens schoolvakanties, feestdagen en brugdagen!

Begin juni is er steeds een lesvrije week omdat het zwembad dan dicht is wegens jaarlijks onderhoud.

KLEEDKAMERSVERDELING

	Jongens	Meisjes
Zeester & Zeepaard	7	8
Vis & Karper	5	6
Dolfijn, Orka & Snoek	3	4

TRAININGSMATERIAAL

	 Plank *	 Zwemvliezen **	 Pullboy *	 Snorkel	 Handpaddels
Zeester	V	V	X	X	X
Zeepaard	V	V	X	X	X
Vis	V	V	V	X	X
Karper	V	V	V	V	X
Snoek	V	V	V	V	X
Dolfijn	V	V	V	V	V
Orka	V	V	V	V	V

*Plank en pullboy kunnen gebruikt worden in het zwembad en dienen niet aangekocht te worden voor Zeester, Zeepaard, Vis, Karper en Snoek. Voor Dolfijnen en Orka's wordt wel aangeraden dit aan te kopen omdat dit heel vaak gebruikt wordt en zo deel uitmaakt van hun persoonlijk trainingsmateriaal.

**Zwemvliezen van middelmatige lengte. Geen duikerszwemvliezen en geen zeer korte zwemvliezen (meer voor competitiezwemmers). Aanrader: Nabaiji-zwemvliezen van Decathlon.

UURROOSTER

ZWEMSCHOOL

ZEESTER

schoolslag / rugcrawl

1x per week

ZS1: MA 17u-18u

ZS2: DI 17u-18u

ZS3: VR 17u-18u

ZS4: ZO 10u-11u

ZEEPAARD

schoolslag / borstcrawl

1x per week

ZP1: MA 17u-18u

ZP2: DI 17u-18u

ZP3: VR 17u-18u

ZP4: ZO 10u-11u

VIS

verfijning

2x per week

V1: MA 17u-18u + WO 16u-17u

V2: DI 17u-18u + DO 17u-18u

V3*: DO 17u-18u + ZO 11u-12u

*V3 van februari tot juni

RECREATIEF ZWEMMEN

KARPER

-12 jaar

2x per week

K1: MA 17u-18u + WO 17u-18u

K2: DI 18u-19u + DO 17u-18u

SNOEK

+12 jaar

2x per week

WO 18u-19u + ZO 11u-12u

COMPETITIEVOORBEREIDING

DOLFIJN

niveau 1

3x per week

MA 17u-18u

DO 18u-19u

VR 17u-18u

ORKA

niveau 2

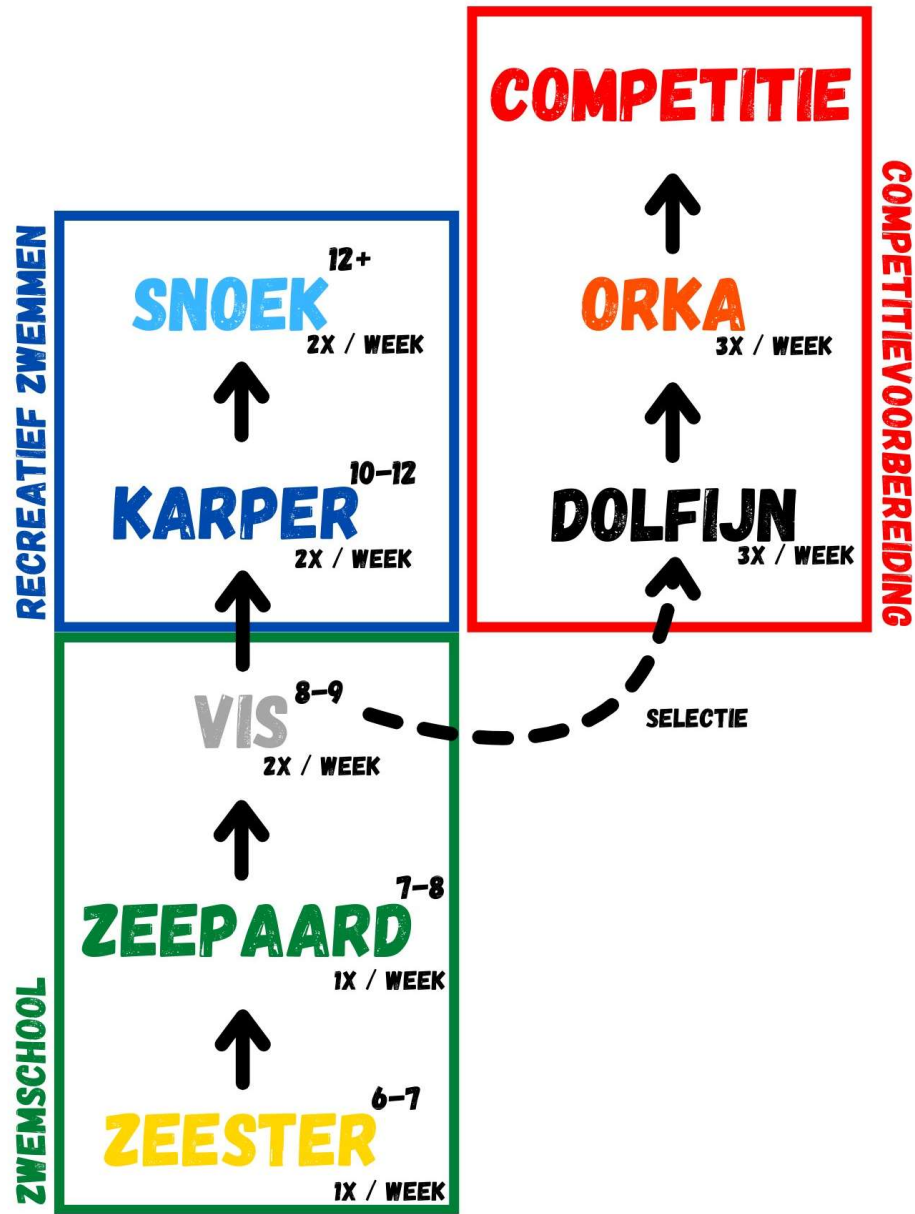
3x per week

DI 17u-18u

WO 17u-18u

VR 17u-18.30u


STRUCTUUR




DOELSTELLINGEN

ZWEMSCHOOL

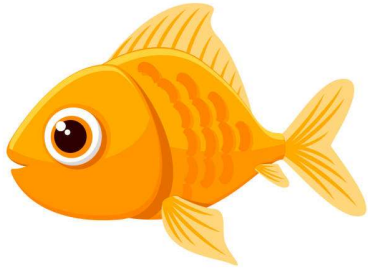
Zeester – focus: schoolslag en rugslag

	Crawl	Benen crawl technisch correct uitvoeren (tot adem op is) in pijlvorm na afstoot van de muur
	Rugslag	Benen rugcrawl technisch correct uitvoeren in pijlvorm na afstoot van de muur – 25 meter
		Basisuitvoering rugslag – 50 meter
	Schoolslag	Correcte ligging in het water tijdens rugslag: benen blijven hoog, kin naar achter
		Coördinatie armen en benen correct uitvoeren, inoefenen pijlfase
	Vlinderslag	/
	Start & keer	Springen van muur in pijlhouding
Duiken vanuit zithouding op de muur		
Varia	/	

Zeepaard – focus: schoolslag en borstcrawl

	Crawl	Benen crawl technisch correct uitvoeren (tot adem op is) in pijlvorm na afstoot van de muur
		Correcte zijwaartse ademhaling uitvoeren
	Rugslag	Basisuitvoering crawl (gestrekte armen, ademen 1/3, met benen) – 25 meter
		Benen rugcrawl technisch correct uitvoeren in pijlvorm na afstoot van de muur – 25 meter
	Schoolslag	Basisuitvoering rugslag met goeie ligging – 50 meter
		Basisuitvoering schoolslag met correcte aquatische ademhaling – 100 meter
	Vlinderslag	Correcte coördinatie met drijffase (pijlfase)
Start & keer	Benen vlinderslag met lichaamsgolving en ademhaling (= snoeken) – 15 meter	
	Springen van de blok in pijlhouding	
Varia	Duiken vanop de muur in hurkhouding	
	Basisuitvoering keerpunt schoolslag: twee handen, goeie afstoot in pijl	

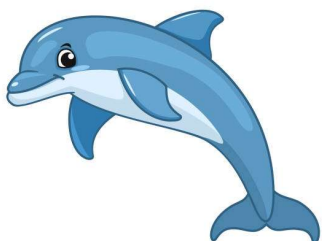
Vis – verfijning



	Crawl	Verfijning techniek crawl (juiste insteek, steunfase, hoge elleboog, versnelling, uitduwen, overhalen)
		100 meter crawl zwemmen technisch verzorgd
	Rugslag	Verfijning techniek rugcrawl (juiste insteek, steun, hoge elleboog, versnellen, uitduwen, overhalen)
		100 meter rug zwemmen technisch verzorgd
	Schoolslag	Verfijning techniek schoolslag (smalle knieën, versnelling, hoofd stil, compacte armbeweging, snelle contra, drijfphase)
		100 meter schoolslag zwemmen, technisch verzorgd, met correcte keerpunten
	Vlinderslag	Snoeken op buik, rug en zij
		Armbeweging vlinderslag aanleren
		Volledige vlinderslag zonder en met ademhaling zwemmen – 6 slagen
	Start & keer	Onderwaterfase crawl en rugcrawl aanleren: krachtig afduwen in pijl met flykicks
		Sleutelgatbeweging schoolslag aanleren
		Tuimelkeerpunt crawl met afstoot in pijl op de rug
		Tuimelkeerpunt rugcrawl met afstoot in pijl op de rug
	Varia	Duikstart vanop de blok
		Aanleren basis sculling

COMPETITIEVOORBEREIDING

Dolfijn



	Crawl	Techniek verder verfijnen
		200 meter crawl met startduik, OWF & keerpunten
	Rugslag	Techniek verder verfijnen
		200 meter rugcrawl met startduik, OWF & keerpunten
	Schoolslag	Techniek verder verfijnen
		200 meter schoolslag met startduik, OWF & keerpunten
	Vlinderslag	25 meter vlinderslag met juiste ademhaling en coördinatie
	Start & keer	Juiste startpositie, startduik met onderwaterfase en break out
		Wisselkeerpunten inoefenen
	Varia	Snelheidsprikkels trainen
Sculling verder inoefenen		
100 meter wisselslag inoefenen		

Orka



	Crawl	Techniek verder verfijnen
		400 meter crawl met startduik, keerpunten & onderwaterfases
	Rugslag	Techniek verder verfijnen
		200 meter rugcrawl met startduik, keerpunten & onderwaterfases
	Schoolslag	Techniek verder verfijnen
		200 meter schoolslag met startduik, keerpunten & onderwaterfases
	Vlinderslag	Techniek verder verfijnen
		50 meter vlinderslag met startduik, keerpunten & onderwaterfases
	Start & keer	Correcte startduik met onderwaterfase en break out
		Rugstart met onderwaterfase en break out
Wisselkeerpunten correct en vlot uitvoeren (rug → schoolslag: koprol)		
Varia	Verschillende scullingvormen correct toepassen	
	Aanbrengen opwarmingsoefeningen, introduceren rekkeoefeningen	
	Aanbrengen stretchingsoefeningen	
	200 meter wisselslag inoefenen	
	Snelheidsprikkels trainen	
	Trainen met materiaal: zoomers, handpaddels, pullboy en snorkel	

RECREATIEF ZWEMMEN

Karper (-12)



	Crawl	Techniek verfijnen en onderhouden
	Rugslag	Uithouding uitbouwen tot 200 meter
	Schoolslag	
	Vlinderslag	Technisch verzorgde vlinderslag zwemmen – 25 meter
	Start & keer	
		Keerpunten crawl, rugcrawl en schoolslag vlot uitvoeren
		Onderwaterfase standaard uitvoeren
Varia		Keerpunten wisselslag uitvoeren
		100 meter wisselslag zwemmen

Snoek (+12)



	Crawl	Techniek verfijnen en onderhouden
	Rugslag	Uithouding uitbouwen tot 200 meter
	Schoolslag	
	Vlinderslag	Technisch verzorgde vlinderslag zwemmen – 25 meter
	Start & keer	
		Keerpunten crawl, rugcrawl en schoolslag vlot uitvoeren
		Onderwaterfase standaard uitvoeren
Varia		Keerpunten wisselslag uitvoeren
		100 meter wisselslag zwemmen