

Nieuwsbrief Elementair zwemmen

Februari 2012



Diploma zwemmen 14 maart

Op **woensdag 14 maart** wordt er voor de diploma's A, B en C diploma gezwommen.

Het briefje zwemmen vindt plaats op woensdag 7 maart en vrijdag 9 maart. Op deze avonden wordt er tevens bij de gevorderdengroep van diploma A van de kinderen een onderwaterfoto gemaakt. Er wordt bij de gevorderdengroepen per kind gekeken of diploma zwemmen zin heeft. Het is dus **GEEN** vanzelfsprekendheid dat uw kind het briefje haalt en af mag zwemmen.

Op de achterzijde van deze nieuwsbrief vindt u de eisen en kledingvoorschriften voor de diploma's A en B.

We willen u vriendelijk vragen om op deze zwemavonden €10,00 mee te nemen. Uiteraard geldt dit alleen voor de kinderen in de gevorderdengroepen van diploma A, B en C. Indien uw kind het briefje heeft behaald, moet er meteen betaald worden in de kantine van MNC Dordrecht.

Kijkavonden

Op woensdag 15 februari en vrijdag 17 februari zijn de kijkavonden voor de ouders. De ouders mogen op deze data in het bad komen om naar de zwemles van hun kinderen te kijken. Het is verboden met buitenschoenen in het zwembad te komen.

Geen leszwemmen in DIEPE bad tijdens diploma-zwemmen

In verband met het diplomazwemmen is er **geen leszwemmen** in het **diepe** bad op woensdag 14 maart. Dus de kinderen die geen briefje hebben gehaald hebben die dag geen zwemles. In het **ondiepe** bad gaan de zwemlessen wel gewoon door.

Tevens mag er geen betalingsachterstand zijn van de contributie. Uw kind mag in geval van een betalingsachterstand **NIET** afzwemmen.

De kantine vindt u op de eerste verdieping. Net voor u de deur doorgaat om richting tribune te gaan, ziet u een andere deur. Na openen van deze deur bevindt de MNC kantine zich meteen aan uw linkerkant. Hier kunt u tijdens het leszwemmen ook terecht voor een lekker kopje koffie of thee. Het bad is vanuit de kantine zichtbaar.

Tot slot wensen we de kinderen veel succes!!

Groeten van
alle zwemmeesters en -juffen van
de woensdag- en de vrijdagavond

Mailadres kopij
degolfslag@gmail.com

Zwemtijden

Woensdag
17.00-17.40 uur
Diploma A
17.40-18.20 uur
Diploma B+C
18.20-19.00 uur
Zwemvaardigheden 1,2,3

Vrijdag
18.00-18.40 uur
Diploma A
Zwemvaardigheden 1, 2, 3
18.40-19.20 uur
Diploma B en C
19.30-20.00 uur
IK POLO

Eisen diploma A

Gekleed (*korte broek/rokje, T-shirt korte mouwen, straatschoenen*)

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding

Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt. 50 meter schoolslag, proef afmaken met 50 meter enkelvoudige rugslag. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 5 seconden drijven op de borst. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 10 seconden drijven op de rug. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

Eisen diploma B

Gekleed (*lange broek/rok, T-shirt lange mouwen, straatschoenen*)

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om lengte-as maken; na het boven komen aansluitend 5 seconden watertrappen, gevolgd door 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding

Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met 75 meter enkelvoudige rugslag. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden drijven op de borst. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 15 seconden drijven op de rug. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.



Voor de eisen van de overige diploma's verwijzen wij u graag naar de website www.mncdordrecht.nl. Hier vindt u ook andere wetenswaardigheden van de vereniging en kunt u deze nieuwsbrief downloaden.