

AFSTANDSZWEMMEN

In de Vita Zwemschool kan je zoon of dochter een brevet halen voor 50m crawl of schoolslag.

50 meter CRAWL

- » Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)
- » De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer
- » De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)
- » De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water
- » Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

16 lessen van 30 min. Dit 2x per week, enkel op werkdagen 's avonds, niet in het weekend (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/ groep
Kostprijs € 125,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)

50 meter SCHOOLSLAG

- » Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water
- » De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd
- » De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten
- » De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd
- » Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

16 lessen van 30 min. Dit 2x per week, enkel op werkdagen 's avonds, niet in het weekend (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/ groep
Kostprijs € 125,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)