

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

8 lessen van 40 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep
Kostprijs € 99,00 (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

8 lessen van 40 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep
Kostprijs € 99,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)