

DE ZWEMSCHOOL VAN KZK

Onze zwemschool en zwemclub zijn toegankelijk voor zwemmers **tot 12 jaar**. Ten laatste op die leeftijd kan je doorstromen naar de clubwerking (competitie) mits je voldoende motivatie toont én de basisdoelstellingen voor competitie bereikt hebt. We zijn en blijven immers een competitieclub die competitiezwemmers wil vormen. Voor 12+ers die een goed niveau bereikt hebben (minstens einddoelstellingen vissen) en toch recreatief verder willen zwemmen hebben we één groep voorzien: de snoeken. 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!

Korte beschrijving van onze zwemniveaus met uren van de zwemles/training verder hieronder.

INSCHRIJVEN

Hoe werkt het?

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: andrew.kzk@hotmail.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). Dit wordt afgeleid uit de test.

TESTDAGEN ZOMER 2023:

Zaterdag 17 juni 2023: 8 – 10 uur

zaterdag 26 augustus 2023: 8 – 10 uur

KLEEDKAMERSVERDELING

	Jongens	Meisjes
Zeester & Zeepaard	7	8
Vis & Karper	5	6
Snoek	Individuele kleedkamers	
Dolfijn & Orka	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	X	X
Snoek	V	V	V	X	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.

OVERZICHT DOELSTELLINGEN ZWEMSCHOOL/ZWEMCLUB

Zwemschool

Zeester



Crawl	Benen crawl technisch correct uitvoeren (tot adem op is) in pijlvorm na afstoot van de muur
	Armbeweging crawl uitvoeren, gestrekte armen, pullboy tussen benen – 15 meter
Rugslag	Inoefenen zijwaartse ademhaling (1/3) in crawl
	Benen rugcrawl technisch correct uitvoeren in pijlvorm na afstoot van de muur – 15 meter
	Basisuitvoering rugslag – 25 meter
Schoolslag	Correcte ligging in het water tijdens rugslag: benen blijven hoog, kin naar achter
	Coördinatie armen en benen correct uitvoeren
Vlinderslag	Basisuitvoering schoolslag mét aquatisch ademen – 50 meter
Start & keer	/
Start & keer	Springen van muur in pijlhouding
	Duiken vanuit zithouding op de muur
Varia	/

1 x zwemles per week

Zeester 1: maandag 17 – 18uur

Zeester 2: dinsdag 17 – 18uur

Zeester 3: woensdag 18 – 19uur

Zeester 4: donderdag 17 – 18uur

Zeester 5: vrijdag 17 – 18uur

Zeepaard



	Crawl	Benen crawl technisch correct uitvoeren armen gestrekt na afstoot van de muur – 25 meter
		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
	Rugslag	Basisuitvoering rugslag met goeie ligging – 50 meter
	Schoolslag	Basisuitvoering schoolslag met correcte ademhaling, drijfphase – 100 meter
	Vlinderslag	Benen vlinderslag met lichaamsgolving en ademhaling (= snoeken) – 15 meter
	Start & keer	Springen van de blok in pijlhouding
Duiken vanop de muur in hurkhouding		
Basisuitvoering keerpunt schoolslag: twee handen, goeie afstoot in pijl		
Varia	Voorwaartse koprol in het water, los van de muur	

1 x zwemles per week

Zeepaard 1: maandag 17 – 18uur

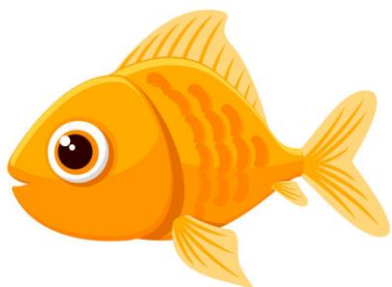
Zeepaard 2: dinsdag 17 – 18uur

Zeepaard 3: woensdag 18 – 19uur

Zeepaard 4: donderdag 17 – 18uur

Zeepaard 5: vrijdag 17 – 18uur

Vis



	Crawl	Verfijning techniek crawl (juiste insteek, steun, hoge elleboog, versnelling, uitduwen, overhalen)
		100 meter crawl zwemmen technisch verzorgd
	Rugslag	Verfijning techniek crawl (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 aanbrengen
		Volledige vlinderslag met korte zwemvliezen en ademhaling zwemmen – 15 meter
	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
		Duikstart vanop de blok
	Varia	Aanleren basis sculling
2 x zwemles per week Vissen 1: maandag & woensdag 17 – 18uur Vissen 2: dinsdag & donderdag 17 – 18uur		

Zwemclub: précompetitie

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 coördinatie
	Start & keer	Juiste startpositie, startduik met onderwaterfase en break out
		Wisselkeerpunten inoefenen
	Varia	Snelheidsprikkels trainen
Sculling verder inoefenen		
100 meter wisselslag inoefenen		

3 x training per week

Maandag, woensdag & vrijdag: 17 – 18uur

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 rekkeroefeningen	

		Aanleren stretchingoefeningen
		Wisselslag uitbouwen tot 200 meter
		Snelheidsprikkels toevoegen
		Trainen met materiaal: zoomers, handpaddels, pullboy en snorkel
<p>3 x training per week Dinsdag: 17 – 18uur Donderdag: 18 – 19uur Vrijdag: 18 – 19.30uur Trainingen gaan gedeeltelijk door tijdens kerst- en paasvakantie op aangepaste tijdstippen.</p>		

Zwemclub: recreatief

Karper



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

1 x training per week

Maandag: 17 – 18uur

Snoek (12+)



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

2 x training per week

Dinsdag & donderdag: 17 – 18uur