

Handreiking Basiseisen zwemvaardigheid lidmaatschap G.S.Z.V. de Golfbreker

Geachte Student, Geïnteresseerde of een ander lezer,

Dit document is opgesteld om zo helder mogelijk weer te geven wat van je verwacht wordt op het gebied van zwemvaardigheid binnen G.S.Z.V. de Golfbreker. Wij zijn natuurlijk een Studenten zwemvereniging. Dit houdt niet alleen maar in dat wij het gezellig hebben, maar er wordt ook wat van u verwacht. Zoals de naam doet vermoeden zijn wij een zwemvereniging. Concreet houdt dit in dat we geen zwem 'les' of een cursus geven om beter te leren zwemmen. We leren je zeker om beter te zwemmen, echter dien je een bepaald basisoniveau te bezitten om goed mee te kunnen en wij mooie trainingen voor je kunnen opstellen.

In beginne hebben wij de volgende eisen aan jouw zwemkunsten:

1. Je beheerst tenminste de volgende slagen: Borstcrawl, Rugcrawl en Schoolslag. Vlinderslag is geen vereiste.
2. Je kunt, zonder pauzes, tenminste 100 meter aaneengesloten zwemmen.
3. Voor de drie basisslagen geldt dat je zowel de beenslag als je armslag naar behoren uit kunt voeren. (Geen rugcrawl met schoolslag benen, maar de bijhorende rugcrawl beenslag).
4. Keerpunten dien je tenminste op de manier van een schoolslag keerpunt uit te voeren (met 2 handen aantikken, keren met arm over de schouder en tenslotte met 2 benen afzetten).
5. Na de afzet is een basis onderwaterfase van 3 meter vereist (tenminste 1 beenslag onderwater).
6. Je kunt naar behoren duiken vanaf het blok (trackstart of standaard maakt niet uit. Je kunt starten).

Aanvullend (niet verplicht) is het handig dat je:

1. De vlinderslag beheerst, zo kun je met goed gevolg ook de wissel afstanden afleggen.
2. Keerpunten als in een koprol. Hierbij zorg jij en alle andere zwemmers in je baan voor een goede doorstroom in het bad en in de baan.

Nogmaals, deze regels zijn opgesteld om het voor jou als nieuw lid een leuke ervaring met de golfbreker te hebben. Wij verwelkomen je graag tijdens een van onze trainingen. Mocht je nog vragen hebben over bovenstaande eisen, dan kun je contact opnemen met:

Bestuur@golfbreker.org

Trainerscommissie@golfbreker.org

Namens de Trainingscommissie.

Als twijfelt of je aan deze basiseisen voldoet, kom gerust langs! We nodigen je van harte uit om een training te volgen en daar hoor je dan verder.