

Diploma ZwemVaardigheid

www.rzv-excelsior.nl

Wat ga je doen nadat je Diploma A, B en C bij je thuis aan de muur hebt hangen?

Inderdaad, extra ruimte vrij maken voor de ZwemvaardigheidsDiploma's



- Zwemmen op een hoger niveau
- Zwemmend Redden
- Wedstrijdslagen (Schoolslag, Borstcrawl, Rugcrawl, Vlinderslag)
- Balgooien
- Beginselen Synchroonzwemmen

Na diploma C ga je hard aan de slag. Je wilt sneller zijn dan je klasgenoten. Dat betekent nieuwe slagen leren, zoals de vlinderslag en je schoolslag aanpassen, stroomlijnen.
Je gaat slagen en technieken leren om jezelf, maar ook anderen, te redden.
Samengestelde rugslag is de slag om met zo min mogelijk moeite vooruit te komen, de slag in geval van nood.
Spelen in het water, waarom geen koprollen en salto's. Het kan en je leert hoe. Een bal erbij, geen probleem.
Er is les om 18:00 uur

Donderdag **18:00 – 18:45 uur**

Nationale Raad Zwemveiligheid

knzb

WIJ LEIDEN VAKMENSEN OP