



Leren zwemmen - benjamins

Vanaf de benjamins leren we de kinderen een correcte schoolslag zwemmen. Daarnaast blijft er ook veel aandacht voor allerlei oefeningen zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.

Sleutelmomenten benjamins

	JA	NEE
Beenbeweging aanleren	0	0
Coördinatie van 2 beenbewegingen (traag, rustig 3 tellen drijven tussen 2 beenbewegingen met kapstokvoeten)	0	0
Vorm van armbeweging schoolslag	0	0