

Infoboekje Zwemafdeling



Zwem- en polovereniging

De Gendten Ulft

www.degendten.nl

Inhoud:

- 4 Voorwoord
- 5 Jaarplanning, Trainingsvinnen, Uitval trainingen
- 6 Trainingstijden, Contributie
- 7 Sterrenplan,
- 8 Zwemvaardigheidsdiploma's en bijbehorende onderdelen
- 11 Kleding-eisen voor zwemvaardigheidsdiploma's en survival
- 12 Wedstrijdzwemmen
- 13 Sponsorkliks, Hulp gezocht!
- 14 Weetjes
- 15 Wist je dat???



Beste Gendten en ouder(s)/verzorger(s),

Het nieuwe zwemseizoen is weer gestart. Een seizoen wat veel veranderingen voor ons in petto heeft.

In de zomervakantie is er hard doorgewerkt. Denk aan opleidingen voor het kader, de verhuizing naar het nieuwe bad die eraan komt, groepsindelingen maken etc etc.

In dit boekje ziet u wat de diverse mogelijkheden zijn bij de zwemafdeling. Ook vindt u hier datums voor het diplomazwemmen en sterrenplan, de kledingseisen voor het diplomazwemmen en leuke weetjes en tips.

Ik vind het ook erg leuk dat steeds meer jongeren van onze vereniging komen helpen met het training geven. Wij zijn een kleine vereniging maar we hebben veel te bieden voor u en uw kind. Iets waar ik heel trots op ben!

Wij geven allemaal met veel plezier training aan uw kind. Echter het blijft moeilijk om de bezetting rond te krijgen omdat wij deze hobby allemaal combineren met ons werk en/of studie. **Oftewel alle hulp is welkom! Dus als het u leuk lijkt om ons te assisteren aan het bad bij de trainingen of met het toezichthouden bij de douches en kleedkamers, helpen bij het organiseren van wedstrijden, coachen, helpen bij de grote clubactie om maar een aantal voorbeelden te noemen dan horen wij dat erg graag!**

Als jullie na het lezen van dit boekje nog vragen hebben over de trainingen, groepsindelingen of vrijwilligerstaken binnen de vereniging, hoor ik dat graag.

Ik wens iedereen een sportief en gezellig zwemseizoen!

Sportieve groet,

Monique Hagen

MoniqueHagen78@gmail.com

0315-842961/06-81202339

Jaarplanning:

Ook dit jaar werken wij weer met een jaarplanning. Dit houdt in dat het seizoen is verdeeld in 8 blokken. Zo komt iedere wedstrijdslag 2x per jaar aan bod. Natuurlijk zwem je altijd alle slagen en wordt de aangeboden oefenstof regelmatig herhaald, maar tijdens zo'n blok besteedt je extra aandacht aan die slag. De ene training zullen de oefeningen gericht zijn op bijvoorbeeld schoolslag benen en een week later de schoolslag armen. Weer een week later de totale slag

Zoomers/Trainingsvinnen:

Tijdens onze trainingen gebruiken wij trainingsvinnen ook wel zoomers genoemd. U kunt ze bij Mecking Sportshop in Ulft kopen. Als je vertelt dat je lid bent van De Gendten krijg je korting.

Graag iedere training de zoomers meenemen in het bad. Ze worden niet iedere training gebruikt maar als we ze dan nodig hebben kun je ze meteen aantrekken. Verder is het aan te raden om je naam erop te schrijven.

Uitval trainingen

Dit seizoen krijgt u per maand/per 2 maanden een rooster toegemaild waarin alle belangrijke datums staan. Denk hierbij aan uitval training ivm diplomazwemmen of vakantie, maar ook de wedstrijden, start grote clubactie etc staan erin.

Denkt u er dan aub aan als uw emailadres wijzigt dit meteen door te geven aan de ledenadministratie/penningmeester:

Adres marion

Dit rooster zal ook worden opgehangen het infobord in de hal van het zwembad.



in

Diplomazwemmen, wedstrijdzwemmen of beide?

Er is veel mogelijk bij de zwemafdeling van De Gendten.

Je kunt kiezen voor diplomazwemmen (sterrenplan, zwemvaardigheidsdiploma's en/of onderdelen) , wedstrijdzwemmen of recreatief zwemmen.

Een combinatie van bijvoorbeeld diplomazwemmen en wedstrijdzwemmen is ook mogelijk.

Maar wat uw kind ook kiest, plezier hebben in hetgeen wat je doet staat voorop.

Trainingstijden:

Als je nieuw komt bij de vereniging train je op:

Woensdag 17:00-17:45 uur en op

Zaterdag 11:00-12:00

5 minuten voor de training kun je omkleden.

15 minuten na de training dient iedereen omgekleed te zijn.

Mocht je trainingstijd veranderen doordat je een diploma hebt gehaald dan hoor je dit van Monique.

Contributie:

De contributie in 2015 bedraagt:

Leden t/m 17 jaar: 47,75 euro per kwartaal + contributie KNZB

Leden 18 jaar en ouder: 59,30 euro per kwartaal + contributie KNZB

Recreanten: 44,10 euro per kwartaal + contributie KNZB

Contributie KNZB:

Voor leden met startvergunning jonger dan 12 jaar: 18,90 euro per jaar

Voor leden met startvergunning vanaf 12 jaar: 50,20 euro per jaar

Voor leden zonder startvergunning: 17,10 euro per jaar



Sterrenplan:

Een paar jaar geleden zijn we gestart met het Sterrenplan. Het Sterrenplan is ontwikkeld door de KNZB. Het is de ideale tussenstap tussen het zwem-ABC en de zwemvaardigheidsdiploma's. Want het gat is best groot tussen het C-diploma en het zwemvaardigheidsdiploma. Bij het sterrenplan komen veel basisvaardigheden op een leuke, speelse manier aan bod. Sterrenplan bestaat uit diverse certificaten. Het leuke hiervan is dat ieder kind een certificaat kan ontvangen, per certificaat kunnen wij namelijk invullen welke vaardigheden de kinderen beheersen. Wij hebben dit jaar voor onderstaande certificaten gekozen. Deze zullen op de volgende dagen tijdens de training uitgedeeld worden:

11 december 2015 Ik gebruik verschillende zwemspullen

1 april 2016 Ik kan trucjes in het water

24 juni 2016 Ik sport samen met anderen

(Datums onder voorbehoud)



Informatie over de diploma's:

Zwemvaardigheidsdiploma's:

Zwemvaardigheidsdiploma 1 is een vervolg op het ABC zwemmen en omvat verschillende zwemtechnieken. Dit diploma wordt gezien als basis voor de onderdelen (waterpolo, snorkelen, survival en synchroonzwemmen). De kinderen leren bij dit diploma o.a. gekleed onder water zwemmen en nieuwe zwemslagen zoals polo-crawl, samengestelde rugslag en de beginnersvinderslag.

Bij het zwemvaardigheidsdiploma worden de techniek, ademhaling en conditie verbeterd van de slagen die ze al kennen. Er wordt dieper op de zwemslagen ingegaan. Dit kost tijd en veel training. De opdrachten zijn heel afwisselend. Op deze manier zorgen wij dat de kinderen een hele goede basis krijgen, waar ze de rest van hun leven veel plezier aan zullen beleven.

Na het behalen van dit diploma is het ook mogelijk om zwemvaardigheid 2 en 3 te halen of door te gaan voor de onderdelen: waterpolo, snorkelen, survival of synchroonzwemmen. De onderdelen bestaan ieder uit 3 diploma's. Bij ieder diploma wordt het weer een stukje moeilijker.



Diplomazwemmen

3x per jaar is er de **mogelijkheid** om af te zwemmen en wel op de volgende dagen:

9 december 2015

30 maart 2016

29 juni 2016

Om organisatorische redenen gaat het diplomazwemmen alleen door als er min. 8 kinderen mogen afzwemmen.

(Datums onder voorbehoud)

Waterpolo:

De eisen van deze diploma's zijn gericht op het spel waterpolo. Je leert verschillende waterpolo zwemslagen, overgooien met de bal, diverse manieren om de bal op te pakken,

ongelijkzijdig watertrappen, omhoog springen, stoppen, keren en schieten op doel. Er horen zelfs balspelen bij het diploma!



Snorkelen:

Voor kinderen die de onderwaterwereld willen ontdekken is snorkelen een leuk onderdeel. Je leert in het begin met het materiaal omgaan, zoals de duikbril opzetten en door de snorkel ademen. De kinderen leren verschillende oefeningen zoals een koprol, een hoekduik en verschillende manieren om in het water te gaan. De opdrachten worden bij de volgende diploma's steeds uitdagender. Zo leer je o.a. onder water oriënteren, voorwerpen opduiken en in elkaar zetten. Ook werk je regelmatig samen zoals bij buddy breathing.





Survival:

Survival is niet alleen maar survival zoals de meeste mensen het survival kennen. Je leert hoe je jezelf makkelijk boven water kunt houden door op je jas of broek te drijven. Ook leer je hoe je drenkelingen redt met de middelen die je bij je hebt en hoe je drenkelingen moet vervoeren in het water. Dit allemaal om je basiszwemvaardigheden te optimaliseren en om jezelf en anderen te kunnen redden. Survival doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen!



Synchroonzwemmen:

Leuke en best wel moeilijke maar uitdagende bewegingen in het water uitvoeren, dat is synchroonzwemmen. Zoals een balletbeen, de oester en de gehurkte draai.

Maar wat dacht je van op je rug onderwater zwemmen? Houdt dat maar eens goed vol! Zeer leuke en gevarieerde oefeningen die worden afgesloten met een mooi diploma.



Kleding-eisen voor zwemvaardigheidsdiploma's en survival

Zwemvaardigheidsdiploma's

Shirt of blouse met lange mouwen, lange broek (géén legging) en schoenen.

Toelichting op de schoenen: plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan. Schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan. We willen kinderen graag de ervaring meegeven dat je jezelf ook kunt redden wanneer je voet niet elke willekeurige beweging kan maken maar wordt tegengehouden door een harde zool.

Survival 1

Shirt of blouse met lange mouwen, lange broek en schoenen.

Survival 2

Shirt of blouse met lange mouwen, lange broek, regenjas en schoenen.

Survival 3

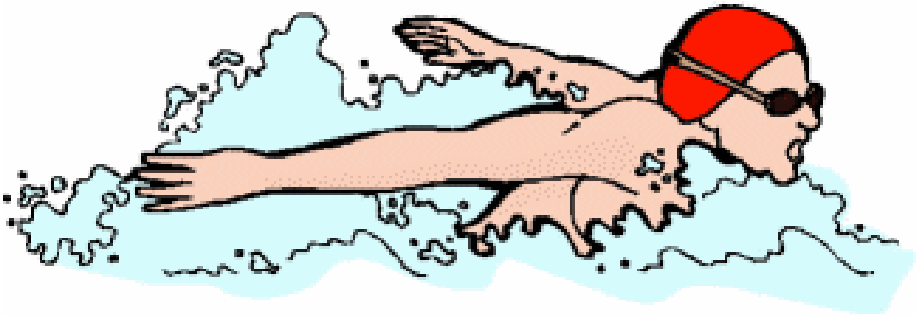
Shirt of blouse met lange mouwen, trui, lange broek, regenjas en schoenen.



Wedstrijdzwemmen:

Recreatief:

Deze groep zwemmers neemt deel aan recreatieve wedstrijden die wij samen met 5 andere verenigingen uit de omgeving organiseren. Dit zijn leuke, gezellige wedstrijden waar de kinderen op een goedmoedelijke manier kennis kunnen maken met wedstrijdzwemmen. Na afloop van iedere wedstrijd krijg je een oorkonde. Er zijn 6 wedstrijden per jaar. Iedereen t/m 18 jaar kan meedoen aan deze wedstrijden.



C-competitie:

Deze groep zwemmers neemt deel aan de Gelderse C-competitie en de Medaille wedstrijden. Dit zijn officiële wedstrijden van de KNZB. Wanneer je een persoonlijk record hebt gezwommen krijg je een PR-kaartje. Er zijn 10 wedstrijden per jaar. Voor de C-competitie word je geselecteerd.



Sponsorkliks

Ga de volgende keer dat je iets online wilt kopen eerst naar www.degendten.nl

Op de website staat een banner van SponsorKliks. Door op deze banner te klikken verschijnt een overzicht van tientallen webwinkels, waaronder Bol.com, Wehkamp en Zalando. Elke aankoop bij een van deze bedrijven levert De Gendten een commissie op terwijl je zelf dezelfde prijs betaalt, het kost je dus niets extra.

Doe hetzelfde als je uit eten gaat of een pizza wilt laten bezorgen. Via De Gendten kan je terecht bij 4500 restaurants waarbij elke bestelling of reservering de clubkas 1 euro oplevert.

Zo is sponsoren niet alleen heel gemakkelijk maar nog lekker ook! Alvast bedankt!

Lijkt het u leuk om af en toe te helpen bij De Gendten?

Dat vinden wij erg fijn!

U kunt bijvoorbeeld helpen bij een wedstrijd, training, toezicht houden bij de kleedhokken, sinterklaasfeest, kamp etc. etc.

Voor meer informatie kunt Monique benaderen.

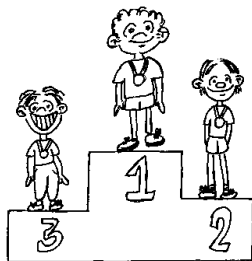
Weetjes

Grote clubactie

De Gendten doet ieder jaar mee aan de grote clubactie. Van ieder verkocht lot is 2,40 euro voor onze vereniging. Dit jaar willen wij shirts aanschaffen voor de wedstrijdswimmers, het kader, de waterpoloteams en de vrijwilligers.

Site

Foto's, het laatste nieuws, de agenda en de huisregels kunt u terugvinden op www.degendten.nl



Uitslagen

Op de webkalender op www.knzb.nl kun je de uitslagen bekijken van de wedstrijden (C-competitie en 6-kamp).

Korting

Als Gendt krijgt je 7,5 % korting bij Mecking Sport in Ulft als je een badpak, badmuts, brilletje of trainingsvinnen koopt.

(Wijzingen voorbehouden)

Swimkick

Neem eens een kijkje op www.swimkick.nl. Deze site is gemaakt voor jullie! Daarop is heel veel informatie en uitleg te vinden over alle zwemslagen. Ook staan er tips op van topzwimmers!

Badmuts

Je badmuts gaat veel langer mee als je hem na het trainen afspoelt met water en afdroogt en de badmuts daarna bestrooit met een klein beetje babypoeder/talkpoeder.

Wist je dat?????

Activiteiten

de Gendten nog meer te bieden heeft? Er vinden ook andere activiteiten plaats zoals een sinterklaasfeest, clubkampioenschappen, oliebollentoernooi, zwemtocht Oude IJssel, dagje uit en een kamp. Ook organiseren wij de zwem4daagse. Dit jaar niet in de week voor de herfstvakantie zoals afgelopen jaren, maar in het nieuwe bad. Exacte datum is nu nog niet bekend.

Minipolo/Jeugdwaterpolo

je ook van harte welkom bent bij de waterpolo-afdeling (vanaf 6 jaar). De trainingstijden zijn op vrijdag vanaf 18:45. Je kunt vrijblijvend een paar keer meetraineren. Voor meer informatie:

Jos Sewalt 0315-632518 Jos.Sewalt@wur.nl

Volwassenen

-je kunt Masterzwemmen. Trainingstijden zijn op woensdagavond van 21:00-22:00 uur en op zaterdag van 08:30-09:30 en tot 1 november op zondag van 12:00-13:00 uur.

-er ook een trimafdeling is voor volwassenen op woensdagavond van 21:00-22:00 uur.

-je kunt waterpoloën in competitieverband. We hebben 2 heren teams en 1 dames team. De training is op vrijdagavond. Voor meer informatie: Jos Sewalt 0315-632518 Jos.Sewalt@wur.nl



