

Informatieboekje instroomgroep de Krabben

Wat leuk dat je bij ons komt zwemmen!

In deze folder hebben we geprobeerd zoveel mogelijk informatie duidelijk voor je op een rijtje te zetten. Lees het maar eens rustig door. Als je daarna nog vragen hebt, mag je ze altijd stellen aan je trainer.

Algemeen

Binnen de instroomgroep werken we met twee sporttak specifieke modules: waterpolo en wedstrijdzwemmen. Dit betekent dat je niet alleen "leert zwemmen", maar je leert vooral de basistechnieken van het wedstrijdzwemmen en van waterpolo. In deze instroomgroep blijf je minimaal een paar weken tot maanden. Vanuit hier krijg je op den duur de uitnodiging voor beide sporttakken. Je kunt dan kiezen met welke sport jij het liefst verder wilt. Uiteraard kan je na deze instroomgroep ook met beide sporttakken (waterpolo en wedstrijdzwemmen) verder!

Buiten de basisvaardigheden aanleren staat de breed motorische ontwikkeling van de zwemmer centraal, dit wilt zeggen dat ze niet alleen maar met de twee genoemde sporttakken bezig zijn, maar vooral ook met verschillende manieren van bewegen in het water.

De belangrijkste doelen zijn:

1. Op een laagdrempelige en leuke manier kennismaken met beide sporttakken
2. Op een laagdrempelige en leuke manier je motorische vaardigheden ontwikkelen

De training

De training is elke maandagavond van 18:15 tot 19:00 uur in het instructiebad, rechts van de douches bij binnenkomst. Wanneer je een keer afwezig bent hebben we graag dat je dit doorgeeft aan onze coördinator Angelique Nuijten, te bereiken via: zwemcommissie@dekrabben.nl.

Contact

Voor vragen kunt u contact opnemen met:

- De trainer (voorafgaand de training)
- Angelique Nuijten (coördinator) zwemcommissie@dekrabben.nl

Trainingsafspraken

10 minuten voor start van de training aanwezig.
Zorg dat je op tijd bent! Zo'n 10 minuten voor de training begint mag je je gaan omkleden, neem al je kleding in je tas mee het zwembad in. Als er een trainer of coach is mag je het bad in.

Zwemspullen/kleding.
Zorg dat je altijd je spulletjes bij je hebt: je hebt altijd je zwemkleding, handdoek, zwembril, slippers, (badmuts bij lang haar) en bidon met water of ranja nodig.

Wachten op de bank.
Wanneer je na het omkleden klaar bent, wacht je bij de deur van de zwemzaal tot er een trainer is. Wanneer je dan binnenkomt ga je op de bank zitten tot dat er wordt gezegd dat je naar je baan mag.

Uitleg
De trainer geeft voor iedere oefening uitleg. Probeer hier goed naar te luisteren en vraag het als je iets niet begrijpt.

De training

Trainingen zijn bedoeld om een techniek aan te leren, niet om snel te zwemmen. Het is dus niet zo dat de snelste het ook meteen het beste heeft gedaan. Soms heb je heel langzaam gezwommen maar wel héél goed de oefening uit gevoerd. Dat is veel beter. Kijken of je sneller bent geworden, doen we op de wedstrijd!

Na afloop van de training

Na afloop heb je ongeveer een kwartier om te douchen en om te kleden. Let goed op dat je niks laat liggen en zorg er voor dat niemand last van je heeft. We zijn niet de enige zwemmers in het zwembad en de andere mensen willen ook douchen en omkleden.

In verband met de veiligheid van de kinderen, worden de ouders dringend verzocht de kinderen binnen 15 minuten na afloop van de training in de hal van het zwembad op te halen.

Veel plezier!