



1 WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Sinds september hebben we meerdere nieuwe zwemmers en zwemsters mogen verwelkomen. Samen met onze blijvers vormen ze een toffe groep.

Om de beginnende zwemmers extra te begeleiden is onze trainersploeg uitgebreid. De startende trainers kregen van Marleen (trainster 18-plussers en ondervoorzitster) vrijwillig deskundig advies om hun trainingen op te bouwen.

Vanaf september werkt de gehele trainersploeg, onder impuls van Wendy (verantwoordelijke jeugd en penningmeester) met het Swimkick programma voor alle trainingsgroepen (een gestructureerd trainingsprogramma). Zo weet elke trainer vooraf welk soort training hij of zij moet voorbereiden en geven op de trainingsdag.

Voor de zwemmers is er na het examen, een welverdiende vakantie.

Geniet ervan.

Ik wens jullie, namens de gehele bestuursploeg, gezellige kerstdagen en een gezond en sportief 2009.

Rik Molemans



2 AAN HET WOORD: KEES, LID VAN HET BESTUUR

Ik ben Kees Bastings en ongeveer 2 jaar geleden ben ik in het bestuur gestapt van de zwemclub.

Ik heb een zoon Cornee en een dochter Arriënne die beiden actief zijn bij de zwemclub.

Wat is mijn taak binnen de zwemclub.

Eigenlijk een beetje van alles.

Elke maand komen we een keer bij elkaar voor de vergadering.

Samen met Rik, ga ik twee keer per jaar naar Antwerpen om een vergadering bij te wonen van Sporcrea.

Met de wedstrijden, die door onze eigen club wordt georganiseerd, kun je mijn stem horen tijdens het afroepen van de namen. Dit gebeurt trouwens niet altijd foutloos, maar hoe kan het ook anders met al die moeilijke namen van tegenwoordig.

Verder help ik bij alle andere activiteiten voor zover dit mogelijk is.

Met de wedstrijden ben ik ook meestal aanwezig, maar die gebruik ik dan om samen met Rik en Pierre (man van Nicole) te gaan fietsen in de omgeving.

Zwemmen heb ik zelf veel gedaan, maar daar is nu geen tijd meer voor.

Toch 1 keer per jaar "met het ouderzwemmen op het einde van het zwemseizoen" waag ik nog eens een kansje om tegen mijn kinderen te zwemmen. Helaas moet ik concluderen dat dit laatste jaar niet makkelijk was en ik geloof dat ik bijna alles verloren heb.

Dat is natuurlijk te danken aan de trainers die, twee keer per week, hun best doen om de kinderen techniek en snelheid bij te leren.

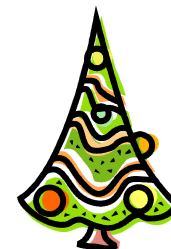
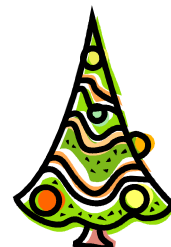
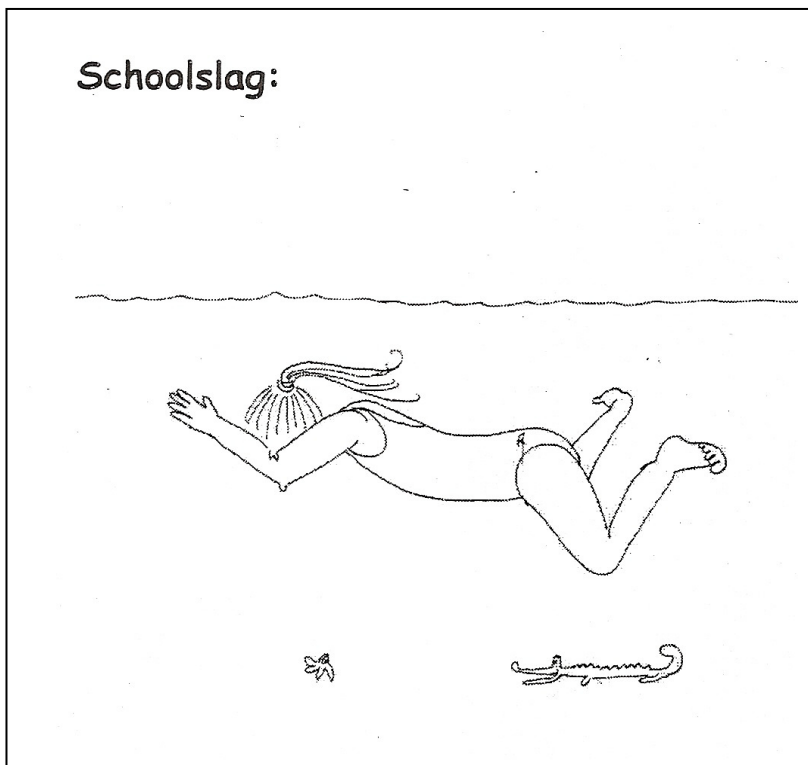
Nou, ik denk dat dit aardig lukt en zal ik tegen het volgende ouderzwemmen zelf wat meer moeten trainen.

Kees Bastings

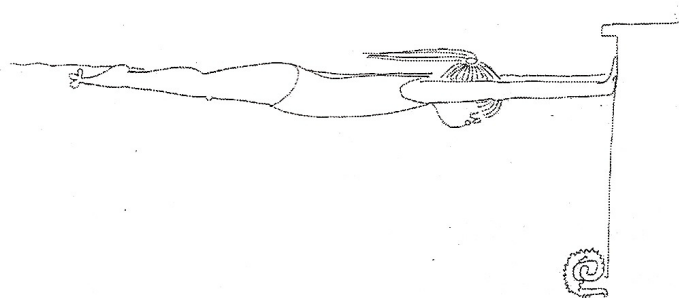


3 SCHOOLSLAG EN DE TRAINING

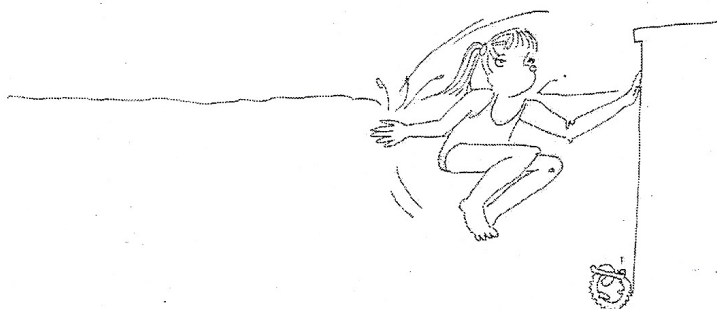
Schoolslag:



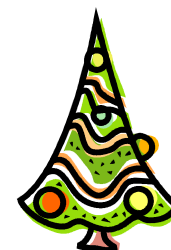
Strip Schoolslagkeerpunt

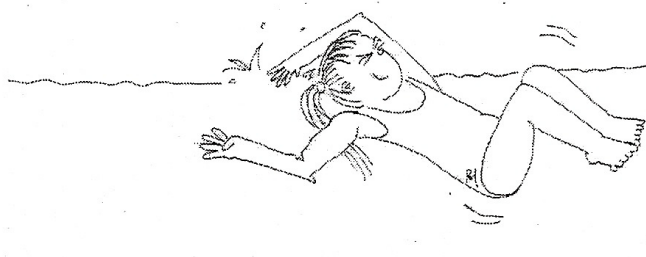


Tik goed met twee handen tegelijk aan op de muur.

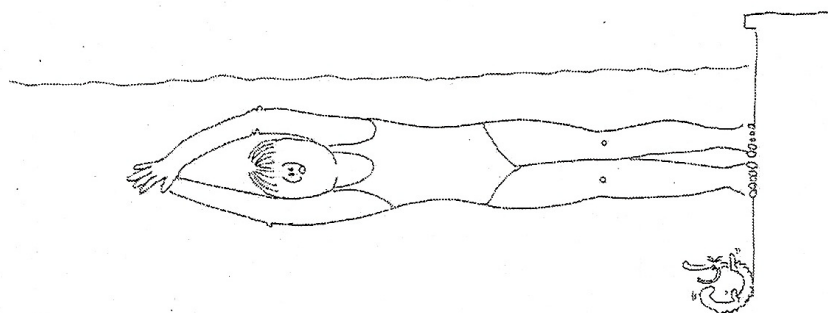


Benen snel intrekken naar de muur, een arm naar achteren bewegen

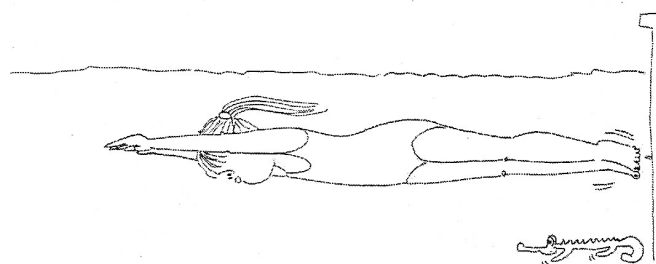




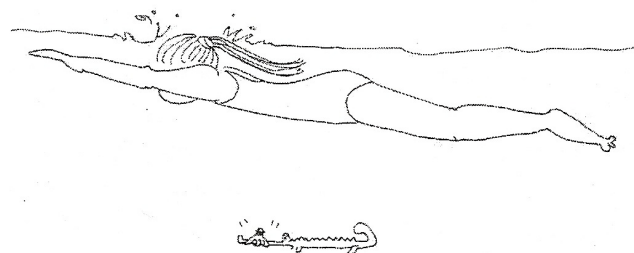
Tweede hand langs je hoofd naar achteren brengen, achterover laten vallen



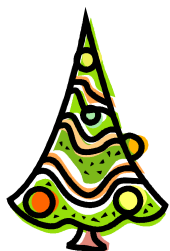
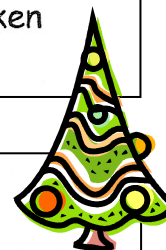
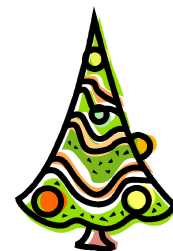
Voeten tegen de muur plaatsen, armen strekken



Hard afzetten en stroomlijnen (handen op elkaar, hoofd tussen de armen drukken)



Boven water komen





3.1 Voorleesverhaal: Swimmie en de schoolslaguitdaging

Swimmie heeft enige tijd geleden meegedaan aan een prijsvraag uit de schoolkrant. Je kan meedoen met de schoolslaguitdaging. Wat Swimmie daarbij moest denken wist hij nog niet precies, maar ja, hij zal waarschijnlijk toch niet winnen!

Toen Swimmie thuis kwam van school, stond zijn moeder te zwaaien met een brief. Swimmie had de prijsvraag gewonnen! Aankomende zaterdag mag Swimmie naar Oostende toe om een wedstrijdje te zwemmen tegen een echte schoolslagtopper. Swimmie heeft hem nog niet zo lang geleden zien zwemmen op televisie en toen was hij echt heel goed.

Voordat het zaterdag is, heeft Swimmie eerst zelf nog twee zwemtrainingen. Hij zal eens aan zijn trainer vragen of ze extra goed de schoolslag kunnen oefenen. 's Avonds in het zwembad vraagt Swimmie het meteen aan zijn trainer. "Dat komt goed uit, want we gaan vanavond speciaal op de schoolslag oefenen", zegt de trainer.

Tijdens de training krijgt Swimmie een aantal super tips van zijn trainer. Hij was bij de eerste duik in het water even vergeten goed te stroomlijnen. Zijn trainer geeft hem de tip: "Houd je handen goed op elkaar en druk je hoofd tussen je armen, drijf als een plank door het water". Bij de tweede duik gaat dat al stukken beter en Swimmie voelt dat hij veel sneller door het water gaat. Ze oefenen vandaag extra op de beenslag en Swimmie heeft vooral de tip 'Benen goed sluiten' extra onthouden. Met deze tips moet het zaterdag wel goed gaan.

Die zaterdag staat Swimmie vol ongeduld te wachten in het grote zwembad van Oostende. Daar komt de schoolslagtopper aan. Eerst maakt hij een praatje met Swimmie, maar dan moet er toch echt met de uitdaging begonnen worden. Swimmie zwemt zo hard en netjes als hij kan, maar verliest toch net van de topper. Hijgend hangen de twee aan de kant.

"Jammer dat je net verloren hebt", zegt de topper, "maar je hebt wel een hele goede schoolslag techniek". Wacht maar denkt Swimmie, als ik nog meer ga oefenen op mijn techniek, komt de snelheid vanzelf wel!

3.2 Schoolslag in training

Twee leuke schoolslag-spelletjes om te doen in de training!

3.2.1 Pionspel

Twee meter vanaf de muur staat een pion op de bodem, daar staan 7 pionnen achter met een tussenruimte van 30 cm.

Je gaat afzetten van de muur en uitdrijven. Voordat je afzet, voorspel je bij welke pion je gaat komen. Komt je voorspelling uit????

3.2.2 Schat zoeken

Je staat met de rug naar de muur, met één been op de bodem en één been tegen de muur in heupdiep water. Er liggen allerlei voorwerpen op de bodem (muntjes, blokjes, ringen ...).

Laat je onder water zakken en zet vlak boven de bodem af.

Zwem schoolslag-beenslag over de bodem en zoek tenminste drie verschillende voorwerpen op.





4 WOORDJE EN QUIZJE VAN ISABELLE

Hallo luitjes van de zwemclub!

Ik ben Yzabell, je zal me misschien wel kennen als de onhandige trainster :)

Of? dat is toch wat ik vaak te horen krijg. Nu, als ik eens naar al die voorbije jaren kijk? Heb ik inderdaad wel veel toeren uitgehaald.

Zo ben ik in mijn beginjaren vrijwillig (!) van baan 3 naar baan 1 gegaan, ben ik vaak mijn ondergoed vergeten uit te doen bij wedstrijden en vooral niet te vergeten, mijn recordtijden 'naar het wc gaan'.

Maar ik moet niet onderdoen aan mijn medetrainers hoor! De keren dat Wout al in het water is gedonderd (of andere mensen hier het slachtoffer van waren) kan je ook niet meer op 2 handen tellen.

Maar soit, wij zijn er voornamelijk om je zwemkunde bij te schaven. En niet alleen in het zwembad, na onderstaande quiz zal je weer een streepje voorstaan!

Succes !

1) Hoeveel keerpunten maak je als je 100 m zwemt in een 25 m zwembad?

- a) 5
- b) 2
- c) 4
- d) 3

2) Welke figuur maak je met je handen bij vlinderslag?

- a) Cola flesje
- b) Sleutelgat
- c) De letter W
- d) 2 rechte lijnen

3) Wat is de juiste spelling?

- a) Estaffette
- b) Estafete
- c) Estafette
- d) Estavete

4) Bij welke slag spreek je van een 'contrafase'?

- a) Schoolslag
- b) Borstcrawl
- c) Rugslag
- d) Vlinderslag

5) Jan zwemt 10 minuten en 15 seconden op de 800 meter vrij.

Wat is zijn gemiddelde 100 meter tijd?

- a) 1 min en 15 sec
- b) 1 min en 17 sec
- c) 1 min en 19 sec
- d) 1 min en 20 sec





5 VOORLOPIGE JAARKALENDER SEIZOEN 2008 - 2009

vzw Z.C.N. ZwemClub Neerpelt	
ZWEMSEIZOEN 2008—2009	
Zaterdag 20 december 2008	WEL TRAINING
Kerstvakantie van zat. 20.12.2008 – zon. 04.01.2009 De andere zaterdagen en woensdagen tijdens de vakantie: GEEN TRAININGEN VOOR DE JEUGD GEEN VOOR DE 18-PLUSERS	
Donderdag 1 januari 2009	Nieuwjaar
Woensdag 7 januari 2009	START van de trainingen
Zondag 18 januari 2009	Wedstrijd bij TZV Turnhout
Zaterdag 21 februari 2009	WEL TRAINING
Zondag 22 februari 2009	Wedstrijd AZV Arendonk
KROKUSVAKANTIE van zat. 21.02.2009 – zon. 01.03.2009 De andere zaterdagen en woensdagen tijdens de vakantie: GEEN TRAININGEN VOOR DE JEUGD WEL VOOR DE 18-PLUSERS	
Zondag 8 maart 2009	ORGANISATIE KIDS-SWIM, samen met SPORCREA
Zaterdag 14 maart 2009	CLUBKAMPIOENSCHAP
Zaterdag 21 maart 2009	CLUBFEEST
Zaterdag 4 april 2009	WEL TRAINING
PAASVAKANTIE van zat. 04.04.2009 – zon. 19.04.2009 De andere zaterdagen en woensdagen tijdens de vakantie: GEEN TRAININGEN VOOR DE JEUGD WEL VOOR DE 18-PLUSERS	
Zondag 12 april 2009	Pasen
Maandag 13 april 2009	Paasmaandag
Vrijdag 24 april 2009	Jaarlijkse ALGEMENE VERGADERING en daarna VERGADERING TRAINERS EN BESTUUR
Vrijdag 1 mei 2009	Feest van de Arbeid
Donderdag 21 mei 2009	Nemelvaart
Zondag 31 mei 2009	Pinksteren
Maandag 1 juni 2009	Pinkstermaandag
Zondag 7 juni 2009	Wedstrijd MOZKA Mol
Zaterdag 27 juni 2009	OUDERS-ZWEMMERS-WEDSTRIJD (laatste dag van het zwemseizoen)
Juli 2009	VAKANTIE - GEEN TRAINING
Augustus 2009	VAKANTIE - GEEN TRAINING
Maandag 31 augustus tot en met 6 september 2009	Zwembad GESLOTEN voor onderhoud
Woensdag 9 september 2009	START VAN DE TRAININGEN