

# PROGRAMMA SPORTCURSUSSEN JEUGD

Deze cursussen zijn bestemd voor jeugd tot en met 18 jaar.

## 1. 10-lessen reeksen

maart 2012 - juni 2012

## 2. Cursussen op halfjaarlijkse basis

februari 2012 - juni 2012

## 1. 10-LESSEN REEKSEN

MAART 2012 - JUNI 2012

Deze cursussen organiseren we 3x per jaar: van september tot en met november, van december tot maart, van maart tot en met juni.

In maart start de derde 10-lessenreeks van dit schooljaar. De lessen vangen aan in de week van 12 maart.

Aan de structuur van de 10-lessen reeksen zijn heel wat voordelen verbonden: door de kortere duur van de cursussen willen we de afwezigheden indijken, korter op de bal spelen, meer deelnemers de kans geven om een cursus te volgen, ...

### Doorstroming zwemmen

Kinderen die deelnemen aan de cursus kleuterzwemmen, zwemmen niveau 1 en 2 worden geëvalueerd in de loop van de reeks. Het resultaat laat hen toe in te schrijven in het weergegeven niveaugroepje waardoor de doorstroming verzekerd wordt. Dit voorrecht hebben we ingelast om een onderbreking in het leerproces te vermijden. Hierdoor kan het best zijn dat er maar een beperkt aantal plaatsen ter beschikking zijn op de eerste inschrijvingsdag. Is de cursus naar jouw keuze volzet, laat je dan zeker noteren op de reservelijst. Door interne verschuivingen kunnen er tot na de eerste les nog plaatsen vrijkomen. Wij brengen reservekandidaten op de hoogte van vrijgekomen plaatsen.

### WATERGEWENNING EN KLEUTERZWEMMEN

Elk niveaugroepje heeft een duidelijke beginvoorwaarde en een vooropgesteld einddoel. We werken zoveel mogelijk met meerdere groepen van eenzelfde niveau naast elkaar zodat de kinderen nog eens opgedeeld worden in subniveaugroepjes.

Je vindt ons op woensdagnamiddag, zaterdag en zondagvoormiddag. Voor baby's en peuters zijn er ook nog cursussen op woensdag.

Baby's, peuters en kleuters worden op een speelse manier vertrouwd gemaakt met water. Een noodzakelijke stap vooraleer tot echt zwemmen kan overgegaan worden. Het water wordt op een heerlijke temperatuur gebracht.

Voor deze cursussen moet per kind één begeleider meegaan in het water (baby's, peuters en kleuters). Die hoeft geen inkomgeld te betalen. Wij willen er wel de aandacht op vestigen dat het zwembad enkel toegankelijk is voor cursisten en er dus geen tweede ouder of broers en zusjes gelijktijdig kunnen komen zwemmen.

### 1. WATERGEWENNING BABY'S (6 maand tot 1,5 jaar)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM101	woensdag	zwembad Rooigem	17.00-17.30	35 euro	42,5 euro
CM102	zaterdag	zwembad Strop	09.00-09.30	35 euro	42,5 euro
CM103	zaterdag	zwembad Strop	11.00-11.30	35 euro	42,5 euro
CM104	zondag	zwembad Rooigem	09.00-09.30	35 euro	42,5 euro
CM105	zondag	zwembad Rooigem	11.00-11.30	35 euro	42,5 euro

### 2. WATERGEWENNING PEUTERS (1,5 jaar tot 2,5 jaar)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM201	woensdag	zwembad Rooigem	17.00-17.30	35 euro	42,5 euro
CM202	zaterdag	zwembad Strop	09.00-09.30	35 euro	42,5 euro
CM203	zaterdag	zwembad Strop	11.00-11.30	35 euro	42,5 euro
CM204	zondag	zwembad Rooigem	09.00-09.30	35 euro	42,5 euro
CM205	zondag	zwembad Rooigem	11.00-11.30	35 euro	42,5 euro

Watergewenning en speelse oefeningen worden aangereikt aan ouder en kind.

### 3. WATERGEWENNING KLEUTERS (2,5 tot ± 5/6 jaar)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM301	zaterdag	zwembad Strop	09.30-10.00	35 euro	42,5 euro
CM302	zaterdag	zwembad Strop	11.30-12.00	35 euro	42,5 euro
CM303	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.15-14.45	35 euro	42,5 euro
CM304	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.00-15.30	35 euro	42,5 euro
CM305	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.30-16.00	35 euro	42,5 euro
CM306	zaterdag	zwembad Rozebroeken	16.15-16.45	35 euro	42,5 euro
CM307	zondag	zwembad Rooigem	09.30-10.00	35 euro	42,5 euro
CM308	zondag	zwembad Rooigem	11.30-12.00	35 euro	42,5 euro

Watergewenning kleuters: deze groep krijgt watergewenning, waarbij zonder dwang de eventuele watervrees wordt weggewerkt. Bedoeld voor kleutertjes tot ongeveer 4 jaar ofwel voor oudere kinderen die watervrees hebben.

#### 4. KLEUTERZWEMMEN (4 tot ± 7 jaar)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM309	zaterdag	zwembad Strop	10.00-10.30	35 euro	42,5 euro
CM310	zaterdag	zwembad Strop	10.30-11.00	35 euro	42,5 euro
CM311	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.15-14.45	35 euro	42,5 euro
CM312	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.00-15.30	35 euro	42,5 euro
CM313	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.30-16.00	35 euro	42,5 euro
CM314	zaterdag	zwembad Rozebroeken	16.15-16.45	35 euro	42,5 euro
CM315	zondag	zwembad Rooigem	10.00-10.30	35 euro	42,5 euro
CM316	zondag	zwembad Rooigem	10.30-11.00	35 euro	42,5 euro

Voor jonge kinderen die reeds watergewend zijn. Voorwaarden: hoofd onderdompelen, voeten vrijmaken van de bodem, durven "slapen" op het water....

De Franse zwemmethode (dieptegewenning) zit vervat in kleuterzwemmen en zwemmen niveau 1 in zwembad Rooigem en zwembad Strop, waar ook het nodige materiaal aanwezig is.

## LEREN ZWEMMEN

Kinderen vanaf 5 jaar kunnen leren zwemmen, indien ze watergewend zijn. Heeft het kind nog schrik van water, dan is het aan te raden eerst de cursus watergewenning kleuters of kleuterzwemmen te volgen.

#### 1. ZWEMMEN NIVEAU 1 (geboren 2004 t/m 2008)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM401	zaterdag	zwembad Strop	09.00-09.45	48,75 euro	60 euro
CM402	zaterdag	zwembad Strop	10.00-10.45	48,75 euro	60 euro
CM403	zaterdag	zwembad Strop	11.00-11.45	48,75 euro	60 euro
CM404	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.00-14.45	48,75 euro	60 euro
CM405	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.45-15.30	48,75 euro	60 euro
CM406	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.30-16.15	48,75 euro	60 euro
CM407	zaterdag	zwembad Rozebroeken	16.15-17.00	48,75 euro	60 euro

CM408	zondag	zwembad Rooigem	09.00-09.45	48,75 euro	60 euro
CM409	zondag	zwembad Rooigem	09.45-10.30	48,75 euro	60 euro
CM410	zondag	zwembad Rooigem	10.30-11.15	48,75 euro	60 euro

Voorwaarde: watergewend zijn: hoofd onderdompelen, voeten vrijmaken van de bodem, drijven (actief) en dieptegewend zijn: kunnen drijven en vorderen in het water.

We gaan over van drijven naar actief voortbewegen in het water. De basisbewegingen van schoolslag worden aangeleerd, gevolgd door de ademhaling en vervolgens de coördinatie. Dit wordt afgewisseld met beenbeweging rugslag. Het doel bestaat erin dat de kinderen na het volgen van de cursus een halve tot volledige lengte schoolslag kunnen zwemmen en durven inspringen.

**OPGELET!** Voor deze cursus moet één begeleider meegaan in het water. Deze moet geen inkomgeld betalen.

## 2. ZWEMMEN NIVEAU 2 (geboren 2003 t/m 2007)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM411	zaterdag	zwembad Strop	09.00-09.45	48,75 euro	60 euro
CM412	zaterdag	zwembad Strop	10.00-10.45	48,75 euro	60 euro
CM413	zaterdag	zwembad Strop	11.00-11.45	48,75 euro	60 euro
CM414	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.00-14.45	48,75 euro	60 euro
CM415	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.45-15.30	48,75 euro	60 euro
CM416	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.30-16.15	48,75 euro	60 euro
<del>CM417</del>	<del>zaterdag</del>	<del>zwembad Rozebroeken</del>	<del>16.15-17.00</del>	<del>48,75 euro</del>	<del>60 euro</del>
CM418	zondag	zwembad Rooigem	09.00-09.45	48,75 euro	60 euro
CM419	zondag	zwembad Rooigem	09.45-10.30	48,75 euro	60 euro
CM420	zondag	zwembad Rooigem	10.30-11.15	48,75 euro	60 euro

**Opgelet! Cursus CM417 werd geannuleerd op 31 januari 2012. Dit in functie van het uitbreiden van andere cursussen bij zwemmen niveau 1 en niveau 2 (doorstroming).**

In deze cursus kunnen kinderen terecht die reeds een volledige lengte schoolslag kunnen zwemmen, op de rug kunnen vorderen en durven inspringen (= niveau 1), om zich te vervolmaken in de schoolslag, te leren duiken, watertrappen en onder water zwemmen. Dit wordt afgewisseld met beenbeweging rug- en borstcrawl. Onze lesgevers stellen zich als doel dat de kinderen na de cursus minstens 50 m schoolslag zwemmen, op de rug zwemmen en 1 minuut watertrappen.

**OPGELET!** Bij deze cursus gaat er geen begeleider meer mee in het water.

### 3. ZWEMMEN NIVEAU 3 (geboren 2001 t/m 2007)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM421	zaterdag	zwembad Strop	10.00-10.45	48,75 euro	60 euro
CM422	zaterdag	zwembad Rozebroeken	14.45-15.30	48,75 euro	60 euro
CM423	zaterdag	zwembad Rozebroeken	15.30-16.15	48,75 euro	60 euro
CM424	zondag	zwembad Rooigem	11.15-12.00	48,75 euro	60 euro

**Opgelet! Cursus CM421 en CM422 werd geannuleerd op 31 januari 2012. Dit in functie van het uitbreiden van andere cursussen bij zwemmen niveau 1 en niveau 2 (doorstroming).**

Deze cursus is bestemd voor kinderen die reeds 50 meter schoolslag en op de rug kunnen zwemmen en 1 minuut kunnen watertrappen (= niveau 2). In de les worden rugslag, crawl en reddingszwemmen verfijnd, aangevuld met waterspelen.

**OPGELET!** Bij deze cursus gaat er geen begeleider meer mee in het water.

**Je kan slechts één zwemcursus volgen binnen de periode maart - juni 2012. Je kan dit wel combineren met een cursus op woensdagnamiddag (zie halfjaarlijkse cursussen), op voorwaarde dat er nog plaats is twee weken voor de start.**

### **BADMINTON** (geboren 2001 t/m 2005)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM425	zaterdag	sporthal Driebeek	09.00-10.00	35 euro	50 euro

Aanleren van de basisslagen, speelse oefenvormen en spelsituaties.

## 2. CURSUSSEN OP HALFJAARLIJKSE BASIS

FEBRUARI 2012 - JUNI 2012

Deze cursussen organiseren we 2 maal per schooljaar: van september tot en met januari en van februari tot en met juni. In februari 2012 start de tweede reeks van dit schooljaar. De lessen vangen aan in de

week van 1 februari. Deze cursussen zijn hoofdzakelijk op initiatie gericht. Heb je éénmaal de smaak van een bepaalde sport te pakken, dan helpen wij je bij het zoeken naar een geschikte sportclub.

### ZWEMMEN EN OMNISPORT (geboren 2007 t/m 2008)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF317	woensdag	zwembad Rooigem	14.00-15.45	79 euro	96 euro

Deze cursus, die watergewenning en kleuterzwemmen combineert met omnisport, bevordert de ontwikkeling van het kind.

### WATERPARADIJS (geboren 2005 t/m 2007)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF318	woensdag	zwembad Rooigem	14.00-15.15	75 euro	91,5 euro
CF319	woensdag	zwembad Rooigem	15.30-16.45	75 euro	91,5 euro

Voor jonge kinderen die reeds watergewend zijn: hoofd onderdompelen, voeten vrijmaken van de bodem, durven 'slapen' op het water, ...

In deze cursus krijgen de kinderen 45 minuten zwemondericht, daarna kunnen ze zich uitleven en 30 minuten onder begeleiding waterspelletjes spelen. De kinderen worden in groepen ingedeeld volgens niveau. Reeds kunnen zwemmen is geen noodzaak.

### ZWEMMEN EN RECREATIEVE WATERSPELEN (geboren 2002 t/m 2004)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF430	woensdag	zwembad Rooigem	14.00-15.15	75 euro	91,5 euro
CF431	woensdag	zwembad Rooigem	15.30-16.45	75 euro	91,5 euro

Een leuke cursus voor echte waterratten die ook de wereld onder water willen ontdekken. Baantjes trekken wordt afgewisseld met aantrekkelijke opdrachten en spelletjes. Vereiste is wel dat de kinderen

100 meter kunnen zwemmen. Kinderen die niveau 2 of 3 gevolgd hebben, kunnen overstappen naar deze cursus.

## TENNIS

### 1. KIDSTENNIS

KidsTennis is het VTV-opleidingsconcept voor kinderen dat is opgedeeld in vaardigheidsniveaus die telkens een andere kleur hebben. Kinderen leren stap voor stap tennissen op een aangepast terrein met een ander type bal. Aan de hand van testjes en diploma's kunnen ook de ouders de tennisevolutie van hun kind volgen. Een KidsTennisser beleeft niet alleen veel plezier, hij of zij leert ook op een kwaliteitsvolle manier tennissen.

Wil je meer weten over KidsTennis neem dan gerust een kijkje op [www.kidstennis.be](http://www.kidstennis.be). Je kan er ook kennismaken met Kastaar, de mascotte van het Kidstennis.

#### Blauwe groep (geboren 2004 t/m 2005)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF432	woensdag	tennishaal Blaarmeersen	14.00-15.00	90 euro	110 euro
CF433	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	09.00-10.00	90 euro	110 euro

Je start met tennissen in de Blauwe groep:

We spelen wel nog op een klein tennisveld met een speciale tennisbal. Zo kunnen we vaak heen en weer slaan. En elke les spelen we een paar leuke tennispelletjes!

Doorheen de lessenreeks zal je lesgever enkele testjes afnemen. Doe je, je best, dan krijg je op het eind van de lessenreeks een diploma.

Materiaal wordt door ons voorzien. Heb je een tennisracket, aangepast aan je leeftijd en grootte, dan mag je dit gerust meebrengen.

#### Rode groep (geboren 2001 t/m 2003)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF435	woensdag	tennishaal Blaarmeersen	15.00-16.00	90 euro	110 euro

CF436	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	09.00-10.00	90 euro	110 euro
CF437	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	10.00-11.00	90 euro	110 euro
CF438	zondag	tennishaal Blaarmeersen	09.00-10.00	90 euro	110 euro

Het tennisterrein wordt groter, dus ook de slagbeweging. We kunnen al eenvoudige balwisselingen spelen op een klein terrein. Bovenhandse opslag is een nieuw element. Coördinatie blijft belangrijk.

Materiaal wordt door ons voorzien. Heb je een tennisracket, aangepast aan je leeftijd en grootte, dan mag je dit gerust meebrengen.

## 2. TENNIS TIENERS (geboren 1998 t/m 2000)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF439	woensdag	tennishaal Blaarmeersen	16.00-17.00	95 euro	115 euro
CF440	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	11.00-12.00	95 euro	115 euro
CF441	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	12.00-13.00	95 euro	115 euro
CF442	zondag	tennishaal Blaarmeersen	10.00-11.00	95 euro	115 euro

## 3. TENNIS JEUGD (geboren 1996 t/m 1997)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF443	woensdag	tennishaal Blaarmeersen	17.00-18.00	95 euro	115 euro
CF444	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	12.00-13.00	95 euro	115 euro
CF445	zondag	tennishaal Blaarmeersen	11.00-12.00	95 euro	115 euro

## 4. TENNIS JUNIOREN (geboren 1993 t/m 1995)

Cursus	Dag	Accommodatie	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF446	woensdag	tennishaal Blaarmeersen	17.00-18.00	95 euro	115 euro
CF447	zaterdag	tennishaal Blaarmeersen	13.00-14.00	95 euro	115 euro
CF448	zondag	tennishaal Blaarmeersen	12.00-13.00	95 euro	115 euro

## 5. TENNIS ADOLESCENTEN (geboren 1990 t/m 1992)

Zie sportaanbod volwassenen.

Voor de tenniscursussen 'tieners - jeugd - junioren' kunnen zowel beginnende als gevorderde spelers zich laten inschrijven. Op basis van het niveau worden de deelnemers tijdens de eerste lessen ingedeeld in gelijkwaardige groepen (er zijn 4 terreinen ter beschikking, op zondag 2 terreinen), per terrein 6 deelnemers.

Voor de beginners staan forehand en backhand op het programma. Voor de meer gevorderde spelers worden deze basisslagen geautomatiseerd. Volley en spelsituaties kunnen ook reeds aan bod komen. Materiaal staat ter beschikking, zij die een eigen tennisracket hebben, mogen dit meebrengen.

**OPGELET!** Je kan slechts 1 tenniscursus volgen binnen de periode februari - juni 2012. Mocht blijken dat er 2 weken voor de start van de cursus nog plaats is, dan kan je eventueel nog inschrijven voor een tweede cursus.