



ZWEM V:4:SE D:4:AG

Initiatief van de  knzb

Estafette wedstrijdzwemmen	Begeleider: Vrijwilliger	
Tijd activiteit: 10 minuten	Advieslocatie: Wedstrijdbad	
Iedereen is bekend met de vorm van estafette waarbij in teams gestreden wordt wie het snelst een afstand kan afleggen. Deze estafetterace kan ook ingezet worden bij het zwemmen.	Benodigdheden: 1 fluit Minimale deelnemers: 4 Maximale deelnemers: 20 Doelgroep: 6 – 12	
Tips & Tricks: • Laat bij een oneven aantal deelnemers, iemand van het team extra zwemmen. Wijs diegene duidelijk aan. • Laat de deelnemers meebeslissen welke slag er gezwommen gaat worden. • Varieer in afstand wanneer dit te makkelijk of te zwaar blijkt. • Herhaal de oefening voor revanche of hussel de teams en begin opnieuw of met een andere zwemslag.	Organisatietekening:	Uitvoering activiteit: • Verdeel de deelnemers over gelijke teams van 2 tot 4 personen. • Elke deelnemer zwemt 50 meter van de vooraf gekozen slag. Dit kan borstcrawl, rugcrawl, schoolslag of vlinderslag zijn. • Geef een startsein met de fluit. Van elk team start de eerste deelnemer. • Wanneer de eerste deelnemer de kant aanraakt nadat hij 50 meter heeft gezwommen, is een van zijn teamgenoten aan de beurt. Dit gaat zo door tot de laatste is geweest. • Het team waarvan alle deelnemers als eerst allemaal 50 meter hebben gezwommen wint!
Opmerking: Alle deelnemers dienen in het bezit te zijn van een zwemdiploma. Zorg dat je bij het indelen van de teams rekening houdt met de leeftijd en fysieke gesteldheid van de deelnemers.		