

Just keep swimming



AFSPRAKEN NOTA AFDELING WATERBALLEET

De Dolfijnen Zwemclub Zomergem

Versie 2022

INHOUDSOPGAVE

VOORSTELLING DDZZ: AFDELING WATERBALLET

- ALGEMENE VISIE DDZZ..... 2
- AFDELING WATERBALLET..... 2

AFSPRAKEN BINNEN DE AFDELING VOOR NIMFEN

- BAANZWEMMEN 3
- STIPTHEID EN AFWEZIGHEID..... 3
- MATERIAAL 3
- WATER TRAININGEN 3
- DROOGTRAINING 3
- EXTRA 3

TRAININGSUREN

- WATERBALLET 4
- MAANDAG:..... 4
- DINSDAG: 4
- ZATERDAG: 4
- DROOGTRAINING 4
- BAANZWEMMEN..... 4
- EXTRA ACTIVITEITEN 4

INSCHRIJVINGEN

- BESTAANDE LEDEN VAN DE CLUB DDZZ 5
- NIEUWE LEDEN..... 5
- CONTACTGEGEVENS INSCHRIJVINGEN 5

TRAINERSTEAM

- TRAINERS..... 6
- CONTACTPERSONEN AFDELING WATERBALLET..... 6

ONZE VISIE

ALGEMENE VISIE DDZZ

De club wil ertoe bijdragen dat de leden met plezier kunnen sporten en zich verder kunnen ontwikkelen. Normen en waarden bij de beoefening van de sport vinden we zeer belangrijk. Daarom willen we actief werken aan de bewustwording bij sporters, begeleiders, trainsters, en ouders op dit vlak.

Het zwembad moet een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar jongeren gezamenlijk met plezier en voldoening kunnen sporten. Dit vraagt om duidelijke gedragsregels. Het bestuur heeft gedragsregels opgesteld die hierbij kunnen helpen.

Vooraf de trainsters, begeleiders en ouders hebben een belangrijke verantwoordelijkheid en ook een voorbeeldfunctie voor wat betreft het uitdragen en bewaken van deze gedragsregels. Bij overtreding van de regels hebben de trainsters het recht de zwemmer uit de groep te verwijderen. Zwemmer worden/zijn binnen de club, betekent dus akkoord gaan met de afspraken en deze naleven.

(site: <https://www.ddzz.be/visie>)



AFDELING WATERBALLET

Waterballet wordt ook wel artistiek zwemmen, synchroonzwemmen of kunstzwemmen genoemd.

Het is een sierlijke sport met veel verschillende technieken en waar je als zwemmer ook een gevoel voor ritme, doorzettingsvermogen om te trainen op adem, conditie en lenigheid creëert. Deze sport verenigt gym, dans en zwemmen.

De afdeling waterballet is een recreatieve groep binnen de club 'DDZZ' waarin sport en plezier hand in hand gaan. We vinden het belangrijk dat de nimfen graag naar onze trainingen komen. We hechten veel belang aan het groepsgebeuren. Waterballet is een teamsport waarin elke nimf een belangrijke rol speelt. Daarom verwachten we van iedere nimf voldoende aanwezigheid en inzet tijdens de trainingsmomenten.

We trainen verdeeld in groepen volgens niveau en/of leeftijd waarin geslacht geen rol speelt.

Tijdens de trainingen leren we op muziek zwemmen waarbij het de bedoeling is om alle bewegingen gelijk (synchroon) uit te voeren. Ons uiteindelijke doel is een grote show brengen waarbij wij samen het beste van onszelf geven.

(site: <https://www.ddzz.be/waterballet>)



Afspraken binnen de afdeling voor nimfen

BAANZWEMMEN

Onze jongste zwemmers van de afdeling waterballet zijn **verplicht om minstens 1 uur per week** te komen baanzwemmen binnen onze club. Dit om de basisslagen (schoolslag, rugcrawl, crawl) goed onder de knie te krijgen. Naast vormspanning is dit dé basis voor de oefeningen van het waterballet.

Het baanzwemmen is verplicht tot en met het niveau van de 'blikjes' (groene badmuts. Vanaf de groep 'karpers' is het baanzwemmen vrijblijvend. (info baanzwemmen: <https://www.ddzz.be/zwemschool>)

STIPTHEID EN AFWEZIGHEID

Voor de training ben je Vóór aanvang in het zwembad aanwezig. Graag vooraf verwittigen als je iets later bent. Verlaat je de trainingen niet vroegtijdig, tenzij op persoonlijke of schriftelijke vraag van de ouders.

Bij afwezigheid verwittig je steeds de trainster op voorhand.

MATERIAAL

WATER TRAININGEN

Dit heb je steeds bij voor de zwemtrainingen:

- Badpak
- Handdoek
- Badmuts van de club
- Duikbril (optioneel)
- Neusknijper (optioneel)

DROOGTRAINING

Dit heb je steeds bij voor de droogtraining:

- Losse T-shirt of top
- Sport broek (liefst een short)
- Flesje water
- Yoga matje

EXTRA

Als nimf kan je bepaalde zaken aankopen. Hiervoor kan je steeds bij de trainers terecht.

- Zwarte clubbadmuts (5 euro) > verplicht aan te hebben tijdens trainingen
- Neusknijper (3 euro)
- Sweater van de club/afdeling
- Groepsbadpak

Trainingsuren

WATERBALLET

MAANDAG:

- 18u00 - 19u00 zwemtraining groep Jana B, Jolien, Leen

DINSDAG:

- 20u00 - 22u00 zwemtraining groep Jana VR (volwassenen 1)
- 20u00 - 22u00 zwemtraining groep Delphine/ Mieke (volwassenen 2)
Deze groepen hebben een onderlinge uurregeling. Meer informatie bij deze trainsters.

ZATERDAG:

- 17u00 - 18u30: zwemtraining groep Margot
- 17u00 - 18u45: zwemtraining groep Jana B, Jolien, Leen
- 18u45 - 20u30: zwemtraining groep Nathalie en Charlotte/Kimberley

DROOGTRAINING:

De *droogtraining* is belangrijk om de figuren goed te kunnen uitvoeren. Hier worden lenigheid, vormspanning en lichaamsbeheersing aangescherpt. De trainers zullen zelf aangeven aan de groep wanneer er voor hen binnen de trainingsuren droogtraining zal voorzien worden.

BAANZWEMMEN:

De uren van het baanzwemmen kan je raadplegen op <https://www.ddzz.be/trainingsuren>.

EXTRA ACTIVITEITEN:

Waterballet is een teamsport, daarom word er verwacht dat jij als nimf fungeert als teamplayer en samen met de andere leden werkt naar een mooie show. Daarom vragen we ook aan alle nimfen om aanwezig te zijn op onze stage dagen. De exacte data zullen de trainers u tijdig meedelen.

Deelnemen aan de clubactiviteiten (clubkampioenschap, Memorial Van Hyfte- Mouton , zwemmen voor Goede Doel, Waterkerstfeest.....) blijft voor ons ook nog belangrijk. Zo kunnen we laten zien hoe wij als afdeling/zwemmer/ouder de club steunen.

INSCHRIJVINGEN

BESTAANDE LEDEN VAN DE CLUB DDZZ

Wil je graag eens komen proeven van onze favoriete sport? Kom dan zeker naar onze proefmomenten.

Leden van de club kunnen na een show (om de 2jaar) aansluiten als zij het niveau van een gele badmuts behalen.

NIEUWE LEDEN

Door de vele interesse van leden binnen onze club zelf, werken we voor nieuwe leden met een wachtlijst. Neem hiervoor gerust contact op met de club zodat we jouw naam op de wachtlijst kunnen plaatsen. Van zodra er proefmomenten mogelijk zijn, zullen we u dan verder contacteren.

CONTACTGEGEVENS INSCHRIJVINGEN

Voor meer info verwijzen we je graag door naar onze contactpagina: <https://www.ddzz.be/contact>.

TRAINERSTEAM

Margot De Zutter



Jana Baudelet



Jolien Van de Walle



Leen Van De Velde



Nathalie Lippens



Kimberley Steyaert



Charlotte Everaerd



Jana Van Rie



Delphine Everaerd



Mieke Everaerd



Amber Steyaert



CONTACTPERSONEN AFDELING WATERBALLET

Jana Van Rie: janavanrie@hotmail.com (0479/84.73.20)

Jolien Van De Walle: jolien.vandewalle@hotmail.com (0474/87.98.49)

DE STERKTE VAN HET TEAM IS ELKE INDIVIDUELE PERSOON,
DE STERKTE VAN ELKE PERSOON IS HET TEAM!

ZWEMMEN IS ONZE SPORT, HET ZWEMBAD IS ONS THUIS,
HET WATER ONZE ALLER BESTE VRIEND EN DE NIMFEN ZIJN ONS HART!