

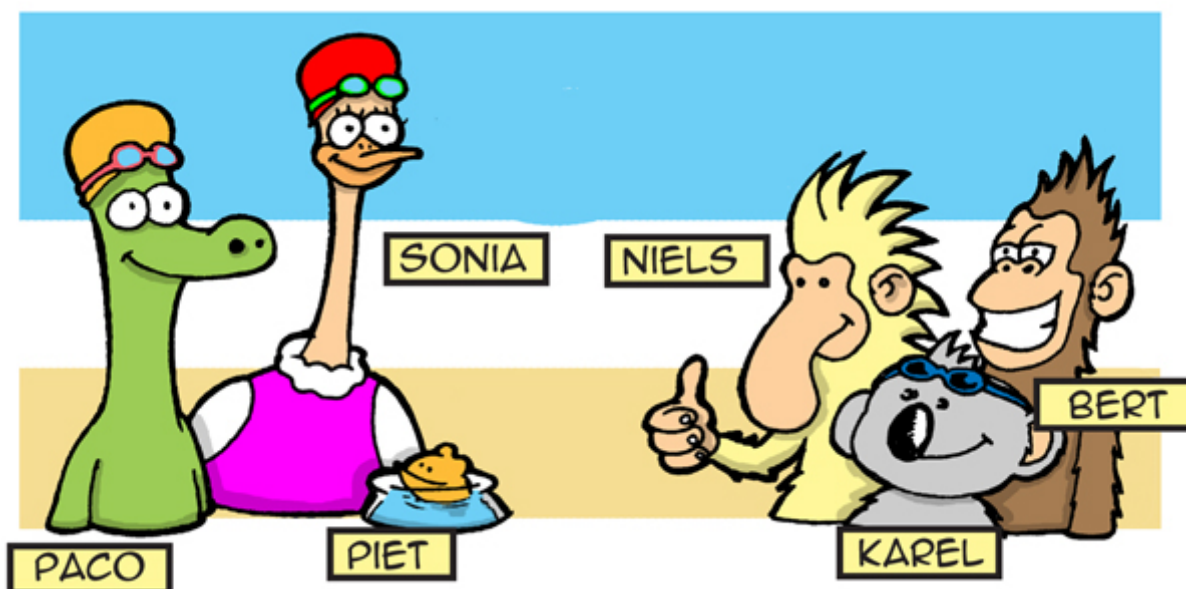
## gedragsregel in verhaal: “terug in de startblokken”

De zwemmers hebben er allemaal een heerlijke vakantie opzitten en ze zijn allemaal weer **fit en uitgerust** om te beginnen aan een nieuw schooljaar en een nieuw zwemseizoen.

Henk Haai heeft aan alle zwemmers gevraagd om te komen omdat hij de bijeenkomst aan het begin van het zwemseizoen erg belangrijk vindt. Hij wil ervoor zorgen dat de zwemmers **met de juiste instelling** aan het nieuwe seizoen beginnen. Bovendien wil hij ze vertellen wat er van ze verwacht wordt dit zwemseizoen.

Paco was net terug van een fijne vakantie bij zijn familie in Australië. Bert was bruin geworden op Gran Canaria en hij was ook een kiloetje of 2 zwaarder geworden.

“Ik mocht daar iedere dag kiezen wat ik at, ze hadden iedere dag frietjes en ze hadden ook altijd hele lekkere nagerechten.” was zijn verklaring voor de extra 2 kilo. Iedereen had een fijne vakantie gehad en nu was het weer tijd om de draad op te pikken.



Henk Haai wilde vandaag even de **planning** van het zwemseizoen doornemen. Binnenkort is er ook nog een info avond voor de ouders gepland, maar hij wilde het vooraf even doornemen met de zwemmers zelf.

“Ik heb voor jullie een overzicht gemaakt van jullie **verwachte aanwezigheid** op de trainingen dit jaar.” vertelt Henk Haai.

“Zoals jullie zien verwacht ik van jullie dat jullie minimaal 4 trainingen aanwezig zijn in de week.”

“Je mag natuurlijk altijd vaker komen, dat zou ik zelfs nog beter vinden!”

“Als je een keer niet kan komen, is dat helemaal niet erg, maar laat het dan wel even weten en probeer er geen gewoonte van te maken.”

“Mogen we dan een mailtje sturen?” Vraagt Bert Baviaan.

“Je mag een mailtje sturen, je mag bellen...”



“Of rookwolkjes sturen!” gniffelde Piet Piranha. Iedereen moest hard lachen om het grapje van Piet.

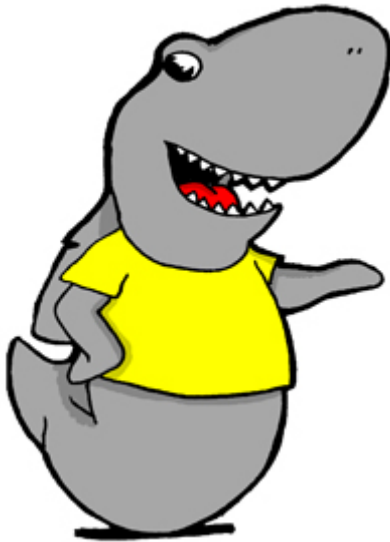
“Oke, oke, nu weer even serieus.” Henk Haai maakte de groep weer wat rustiger.

“We starten op 1 september weer met trainen, maar aangezien het zwembad dan nog gesloten is, beginnen we eerst met **looptraining** en wat **oefeningen om de spieren wat lossen en soepeler te maken.**”

“Ik ben blij dat we niet meteen het water in duiken, want volgens mij zou ik naar de bodem zinken.” zegt Niels Neusaap.

“Ja, dat denk ik ook wel.” zegt Paco.

“We hebben een maand niet gezwommen, dus het zal even wennen zijn als we weer in het water liggen.”



“Daarom starten we ook met **droogtraining** en bouwen we het langzaam op in die drie weken met telkens wat meer zwemtraining erbij totdat jullie allemaal weer jullie conditie een beetje op peil hebben.” vult Henk Haai aan.

“Ik heb ook nog een overzicht van de wedstrijden waarop jullie dit jaar mogen zwemmen.”

Henk Haai deelde de blaadjes uit met daarop alle zwemwedstrijden waaraan zijn zwemmers dit jaar mogen deelnemen.

“Jeeeee, we mogen ook weer **‘SPLASH’-wedstrijden** zwemmen, die vond ik vorig jaar echt leuk!” roept Piet Piranha.

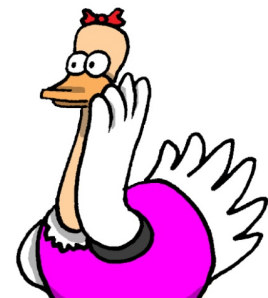
“Klopt, toen mochten we op het einde ook nog ‘mattenrace’ doen”, zegt Bert Baviaan.

“En de belangrijkste wedstrijden van het jaar zijn de **Vlaamse en de Belgische zwemkampioenschappen?**” vraagt Sonia Struisvogel.

“Dat heb je goed gezien” zegt Henk Haai.

“Dat zijn de wedstrijden waar we voornamelijk naartoe trainen.”

“Ik verwacht ook van jullie dat jullie er op die wedstrijden allemaal staan! Natuurlijk trainen we ook altijd voor een **mooi afsluiting van het seizoen** op de Belgische zomerkampioenschappen en het zomercriterium.”



“Na de **zomerstage** is iedereen op zijn best.”

“Ik hoop dan ook dat iedereen mee gaat op zomerstage.”

“De afspraak is dat alleen de zwemmers die mee gaan op zomerstage mogen starten op de Belgische zomerkampioenschappen of het zomercriterium.”



“Ik ga mee hoor!” zegt Paco.

“Ik zou het niet willen missen, het is wel altijd **zwaar maar ook heel leuk** en gezellig.”

“Ik denk dat iedereen het daar wel mee eens is”, zegt Karel Koala.

“Absoluut” roept Piet Piranha.”

“Ik zorg ervoor dat jullie altijd **op tijd de inschrijvingen voor de wedstrijden ontvangen** zodat jullie die dag vrij kunnen houden. Als je een keer niet kan, is dat natuurlijk geen ramp maar vertel het mij wel ruim van te voren. We willen natuurlijk niet dat de club een boete krijgt omdat iemand zich te laat afgemeld heeft.”

“Ik hoop dat jullie allemaal een beetje zin hebben in het nieuwe seizoen. Ik hoop dat jullie er weer net zo voor gaan als voorgaande jaren en dat we er samen weer een mooi zwemseizoen van gaan maken.”

“Natuurlijk doen we dat, we hebben er zin in.” laat Paco weten.

Hiermee sloot Henk Haai vandaag de bijeenkomst af. De zwemmers hadden zin in het nieuwe seizoen, Henk Haai was blij dat hij zo'n enthousiaste groep zwemmers had. Hij had er ook echt weer zin in om ze training te gaan geven.

Vakantie is leuk en fijn maar hij had zijn zwemmers toch wel een beetje gemist.

*tekeningen: Bruno Claeys*

## Opdracht 1

### Moeilijke woorden

In de tekst die je net gelezen hebt staan vast woorden waarvan je de betekenis niet kent. Zoek de woorden eens op in een woordenboek of vraag naar de betekenis aan je ouders, trainer of teamgenoten.

Moeilijk woord	Betekenis











## Opdracht 2

Het is de start van het nieuwe zwemseizoen. Hieronder hebben wij voor jou een schema gemaakt waarbij je kan invullen hoe je dag is verlopen en hoe de zwemtraining is geweest (als je die gehad hebt) Als je dit iedere week invult heb je een mooi overzicht van hoe jou zwemseizoen verlopen is en hoeveel uren en meters je gezwommen hebt.

Maandag	Vrijdag
Ik heb .... uur geslapen	Ik heb .... uur geslapen
Ik heb .... meter gezwommen	Ik heb .... meter gezwommen
Ik heb .... uur gezwommen	Ik heb .... uur gezwommen
De training was leuk  	De training was leuk  
Ik deed mijn best  	Ik deed mijn best  
Ik had veel energie  	Ik had veel energie  
Ik heb gezond gegeten vandaag  	Ik heb gezond gegeten vandaag  

Dinsdag	Zaterdag
Ik heb .... uur geslapen	Ik heb .... uur geslapen
Ik heb .... meter gezwommen	Ik heb .... meter gezwommen
Ik heb .... uur gezwommen	Ik heb .... uur gezwommen
De training was leuk  	De training was leuk  
Ik deed mijn best  	Ik deed mijn best  
Ik had veel energie  	Ik had veel energie  
Ik heb gezond gegeten vandaag  	Ik heb gezond gegeten vandaag  

Woensdag	Zondag
Ik heb .... uur geslapen	Ik heb .... uur geslapen
Ik heb .... meter gezwommen	Ik heb .... meter gezwommen
Ik heb .... uur gezwommen	Ik heb .... uur gezwommen
De training was leuk  	De training was leuk  
Ik deed mijn best  	Ik deed mijn best  
Ik had veel energie  	Ik had veel energie  
Ik heb gezond gegeten vandaag  	Ik heb gezond gegeten vandaag  

Donderdag	Totaal aantal gezwommen uren deze week:
Ik heb .... uur geslapen	Totaal aantal gezwommen meters(kilometers) deze week:
Ik heb .... meter gezwommen	
Ik heb .... uur gezwommen	Ik heb extra gelet op:
De training was leuk  	
Ik deed mijn best  	Ik ben tevreden over deze week  
Ik had veel energie  	
Ik heb gezond gegeten vandaag  	

## Opdracht 3

Ook dit jaar zal je weer meedoen aan zwem(SPLASH)wedstrijden. Hieronder staat een wedstrijdformulier waar je telkens kan opschrijven hoe je wedstrijd gegaan is. Zo kan je bijhouden wat je beste tijden zijn en vergeet je ook niet meer welke tips je trainer heeft gegeven.

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			