

A swimmer is captured from an overhead perspective, swimming in clear, vibrant blue water. The swimmer's arms are extended horizontally to the sides, and their head is positioned centrally. They are wearing a bright blue swim cap with a white circular logo on the front. The water around the swimmer is splashing, creating white foam and bubbles, particularly around the head and arms. The overall scene conveys a sense of motion and energy.

# T SZ

DEEL DE ACTIE,  
VOEL DE PASSIE



TSZ VIP sponsor



ALGT

Antwerp Laboratory for Gemstone Testing

# TSZ Sponsors 2025

**vita** SCHELDEBAD

EXPERTS  
IN LANDMEETKUNDE  
**TEUGELS**

*Delicatessen*  
— Say Cheese —



**Van Bunder Kris**  
• Centrale verwarming • Totaalrenovatie badkamers  
• Warmtepompen en zonneboilers • Sanitair

**AERENS**  
Interieur & Maatwerk

 **RENAULT**  **DACIA**

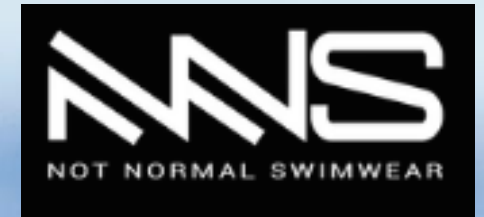
**GARAGE  
VERHULST**



**UTCH**®



# TSZ Sponsors 2025





# Temse Schelde Zwemmers

Onze doelstelling bestaat erin een sportieve vrijetijdsbesteding in clubverband aan te bieden aan jeugd en volwassenen, gaande van de eerste zwemlessen tot en met topsport.

Kwaliteit primeert  
boven de Kwantiteit !





# Temse Schelde Zwemmers

Bestuursorgaan TSZ vzw



Voorzitter  
Geert Van Avermaet



Secretaris  
Steven Buytaert

Penningmeester  
Els Baert





# Temse Schelde Zwemmers

Dagelijks bestuur TSZ vzw



Evi De Regter



Sofie Geerinckx



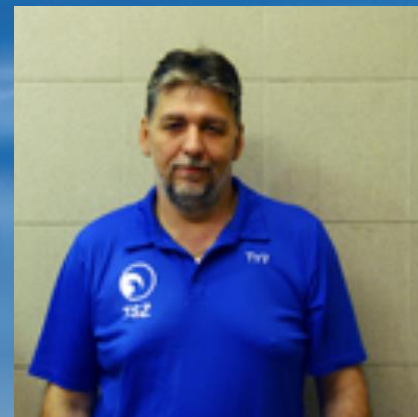
Mieke Van Gavere



Michael Aereens



Engin Murat



Mark Guldentops







# Structuur





# Temse Schelde Zwemmers

**TSZ** behaalt Jeugdlabe**l** en Aquality !



Label van Vlaamse  
Overheid voor  
kwaliteitsvolle  
jeugdwerking!



# Temse Schelde Zwemmers

## Taken ouders en leden

- ⑥ Hulp bij PACO-wedstrijd of andere evenementen
- ⑥ Begeleider - Lesgever (opleiding)
- ⑥ Aanbrengen van sponsoring
- ⑥ Aanbrengen van ideeën voor een uitstap / activiteit
- ⑥ Helper bij een wedstrijd die TSZ organiseert
- ⑥ Official-Tijdopnemer (opleiding)
- ⑥ Opbouwende feedback en tips om te verbeteren horen we graag uit eerste hand.
- ⑥...



# Temse Schelde Zwemmers

[www.tsz.be](http://www.tsz.be)

- ⑥ Algemene informatie
- ⑥ Nieuws & weetjes
- ⑥ Foto's
- ⑥ Aankondigingen van evenementen en wedstrijden
- ⑥ Uitslagen van wedstrijden
- ⑥ Verslagen van wedstrijden, stages, activiteiten, ...
- ⑥ .....



TSZ VIP sponsor



ALGT

Antwerp Laboratory for Gemstone Testing



WATERGEWENNING

+

ZWEMSCHOOL



# Temse Schelde Zwemmers

Jeugd-coördinator:  
Carine De Schrijver





Temse Schelde Zwemmers

WATERGEWENNING





# Temse Schelde Zwemmers

## Watergewenning

### 1. PINGUINS - Rode badmuts (20 lessen)

#### Doelstellingen

- ⑥ Waterangst overwinnen en angstreflexen in het water wegwerken
- ⑥ Zich verplaatsen in het water in alle richtingen
- ⑥ Oriënteren onder water
- ⑥ Aquatisch ademen met hoofd volledig onder water
- ⑥ Statisch drijven op buik en rug in "ster" en in "pijlvorm"
- ⑥ Ontspannen op het water
- ⑥ Zich verplaatsen in het water in alle richtingen
- ⑥ Springen in het water
- ⑥ Springen van de kant in het water



# Temse Schelde Zwemmers

## Watergewenning

### 2. DOLFIJNEN - Oranje Badmuts (20 lessen)

#### Doelstellingen

- ⑥ Opwaartse druk leren aanvoelen
- ⑥ Komen statisch drijven naar dynamisch drijven
- ⑥ Aanvoelen van de waterweerstand
- ⑥ Roteren rond lengte-as
- ⑥ Aanvoelen van remming en stuwing
- ⑥ Watertrappen
- ⑥ Herhaling Pinguïns



# Temse Schelde Zwemmers

## Watergewenning

3. HAAIEN - Gele badmuts (20 lessen)

### Doelstellingen

- ⑥ Na afstoot pijl op rug en buik
- ⑥ Benen rugslag
- ⑥ Armbeweging rugslag
- ⑥ 25m rugslag
- ⑥ Benen Crawl



Temse Schelde Zwemmers

ZWEMSCHOOL



# Temse Schelde Zwemmers Zwemschool

## 4. ORKA - Groene Badmuts

### Doelstellingen

- ⑥ Vervolmaken rugslag
- ⑥ Starten op de rug
- ⑥ 50/100m rugslag
- ⑥ Benen crawl met zijwaartse ademhaling
- ⑥ Armbeweging crawl
- ⑥ Vertrek crawl
- ⑥ 25/50m crawl
- ⑥ Duiken
- ⑥ Koprollen



# Temse Schelde Zwemmers Zwemschool

## 5. ZEEHONDEN - Blauwe Badmuts

### Doelstellingen

- ⑥ Vervolmaken van de crawl
- ⑥ Onderhouden van de rugslag
- ⑥ Benen schoolslag
- ⑥ Armbewegingen schoolslag
- ⑥ 50/100m schoolslag
- ⑥ Starten: rugslag, crawl, schoolslag
- ⑥ Basiskeerpunt crawl en schoolslag



# Temse Schelde Zwemmers Zwemschool

## 6. KIKKERS - Witte Badmuts

### Doelstellingen

- ⑥ Onderhouden Rugslag en crawl
- ⑥ Vervolmaken schoolslag
- ⑥ Aanleren grove vorm vlinderslag
- ⑥ Start- en keerpunten: rugslag, crawl, schoolslag
- ⑥ Onderwater Kicks



# Temse Schelde Zwemmers Zwemschool

## 7. JONG RECREANTEN - Zwarte Badmuts

### Doelstellingen

- ⑥ Technieken vervolmaken rugslag, crawl, schoolslag
- ⑥ Vlinder aanleren
- ⑥ Conditie





# Temse Schelde Zwemmers Zwemschool

## 8. RECREANTEN

### Doelstellingen

- ⑥ Na de zwemschool de conditie op peil houden door verder aan zwemsport te doen
- ⑥ Techniek en stijlverbetering
- ⑥ Versnelling van alle zwemslagen



# Temse Schelde Zwemmers Zwemschool

## 9. Precompetitie

### Doelstellingen

- ⑥ Technieken vervolmaken rugslag, crawl, schoolslag
- ⑥ Vlinder aanleren
- ⑥ I.f.v. competitiezwemmen



# Temse Schelde Zwemmers

## Precompetitie





# Temse Schelde Zwemmers

Wie is wie?

Luc Luyckx





# Temse Schelde Zwemmers

## Precompetitie

### Doelstellingen

- ⑥ Kinderen begeleiden in de zwemsport
  - ⑥ FUNdamentals aanleren
- ⑥ Jongeren klaarmaken voor volgende stap in hun sportbeoefening ifv persoonlijke doelstelling en talenten
  - ⑥ Competitief zwemmer
  - ⑥ Sportief zwemmer
- ⑥ Vriendschap en teamwork

### Aanpak

- ⑥ Lichaamsscholing dmv oefeningen op droge
  - ⑥ Vormspanning
  - ⑥ Lichaamsbesef
- ⑥ Tempo training (traag vs snel)
- ⑥ Techniek alle zwemstijlen
- ⑥ Verfijnen start en keerpunten
- ⑥ Training basisuithouding
- ⑥ Kennismaking met competitie (Paco)
- ⑥ Monitoring van aanwezigheid (2/3)



# Temse Schelde Zwemmers

## Precompetitie zwemmers profiel

- ⌚ Passioneel en gedreven
- ⌚ Gedisciplineerd
  - ⌚ Materiaal
  - ⌚ Tijdig aanwezig
- ⌚ Regelmaat in aanwezigheid (2/3)
- ⌚ Maximaal 12 jaar
- ⌚ Respectvol





# Temse Schelde Zwemmers

## Materialen

⑥ Pull boy



⑥ Plankje (geen kickboard)



⑥ Zoomers (geen vinnen!)



⑥ Tennisbal (mag versleten zijn)



⑥ Opbergentas (verluchtend)



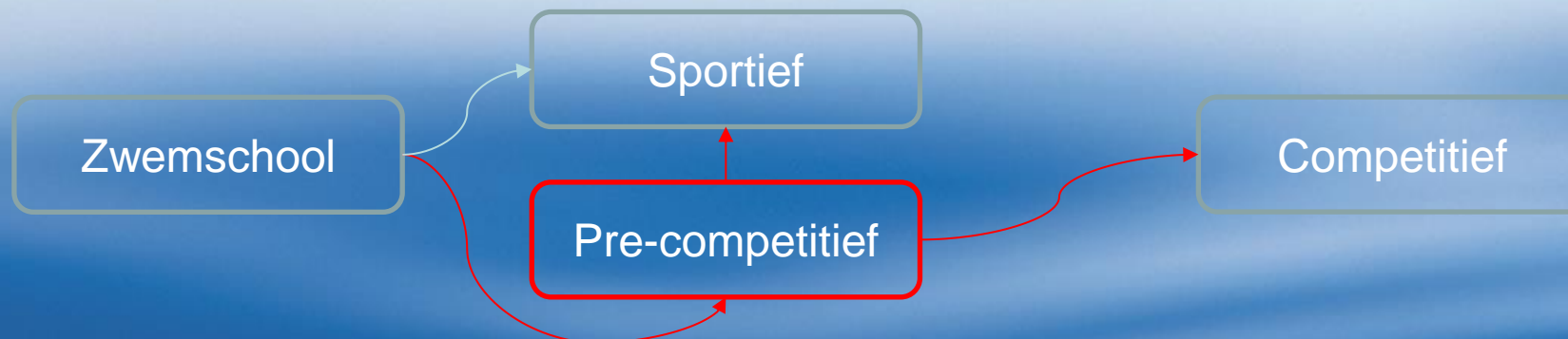
⑥ Drinkbus (met water)





# Temse Schelde Zwemmers

## Competitief of sportief zwemmen?



IF AT FIRST YOU DON'T  
**SUCCEED**  
TRY DOING WHAT YOUR  
**SWIMMING**  
**COACH**  
TOLD YOU TO DO THE FIRST TIME

### Sportief

- ⑤ Iedereen die geen competitie ambities heeft
  - ⑤ levenslang bewegen
- ⑤ Criteria
  - ⑤ Voldoende onderlegd in de basis van de zwemsport
- ⑤ Geen zwemlicentie
  - ⑤ geen wedstrijden

### Competitief

- ⑤ Na selectie door verantwoordelijke competitie
  - ⑤ Permanente observatie
  - ⑤ Wedstrijd observatie
- ⑤ Criteria
  - ⑤ Tijden zijn niet van primair belang
  - ⑤ Engagement en aanwezigheid!
  - ⑤ Demonstratie van technische bekwaamheid
- ⑤ Licentie en wedstrijddeelnames



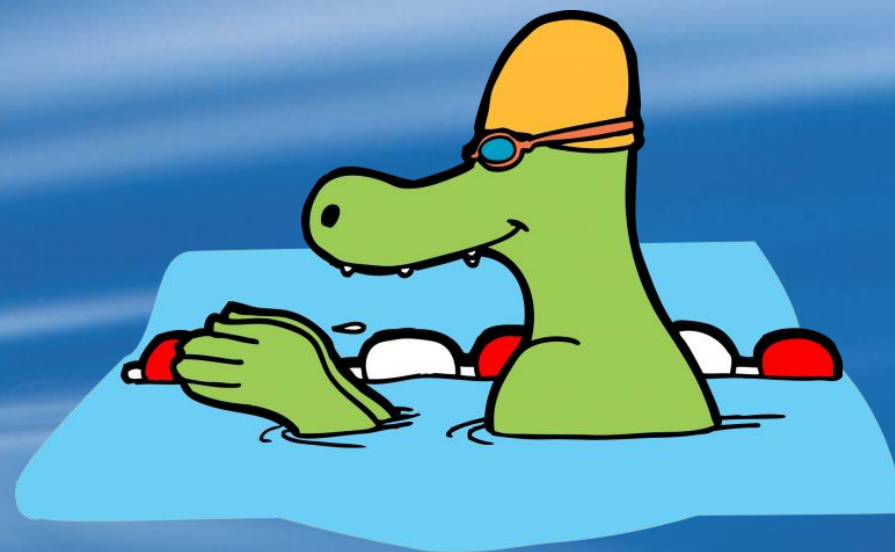


# Temse Schelde Zwemmers

## Precompetitie : wedstrijden

### PACO

- ⑥ 6-12j (geen vergunning)
- ⑥ Regionaal en laagdrempelig
  - ⑥ Korte duurtijd (max 2.5h)
- ⑥ Zwemtijden zijn niet officieel
- ⑥ Op kindermaat
  - ⑥ Afstanden i.f.v. leeftijden
- ⑥ 2 à 3 x per jaar
- ⑥ (Beperkte) Hulp van ouders noodzakelijk





**PRECOMPETITIE  
ZOMERSTAGE  
1 – 5 JULI 2025  
OOSTENDE**

Temse Schelde Zwemmers



# T SZ

# Vragen?

deel de actie, voel de passie



TSZ VIP sponsor



ALGT

Antwerp Laboratory for Gemstone Testing

# TSZ Sponsors 2025

**vita** SCHELDEBAD

EXPERTS  
IN LANDMEETKUNDE  
**TEUGELS**  
|||

*Delicatessen*  
— Say Cheese —



**AERENS**  
Interieur & Maatwerk



**UTCH**



# TSZ Sponsors 2025

