

Informatie

Swimkick Techniekschool

2026-2027

WZ & PC De Rijn



Voor wie is de Swimkick Techniekschool?

De Swimkick is voor jeugdige beginnende zwemmers, die de zwemslagen en de basisbeginselen van waterpolo goed willen leren.

1. Instroom

Instromen in de Swimkick kan iedere jonge zwemmer met een A- en B-diploma of een Superspetter diploma. Als je bij De Rijn wilt wedstrijdzwemmen, waterpoloën of allebei, en je bent 10 jaar of jonger, dan begin je eigenlijk altijd met de Swimkick. Ook 11- en 12-jarigen zijn welkom bij de Swimkick, zij volgen dan in principe een versneld traject.

2. Trainingen

2.1. Wanneer zijn de trainingen?

De twee trainingen van de Swimkick zijn op dinsdag en vrijdag van 18:45 tot 19:30. Het is de bedoeling dat de kinderen 5 minuten voor het begin van de training in zwemkleding aan de badrand zijn. Tijdens de Swimkick trainingen maken de kinderen kennis met wedstrijdzwemmen en waterpolo. Iedere vijfde training is een waterpolotraining, tijdens de andere trainingen leren de kinderen de vier zwemslagen: borstcrawl, rugcrawl, schoolslag en vlinderslag.

Het is de bedoeling dat de kinderen aan beide trainingen per week meedoen.

2.2. Wat leren de kinderen?



In twee jaar tijd, leren de kinderen de basistechnieken van de rugslag, de borstcrawl, de schoolslag en de vlinderslag. In ieder blok wordt aandacht besteed aan alle slagen. Het kind zwemt in één baan met andere kinderen, van (ongeveer) hetzelfde niveau.

Een blok duurt een half jaar. Halverwege en aan het eind van het blok bekijkt de trainer voor ieder kind of het voor alle zwemslagen de technieken beheerst, die horen bij het betreffende niveau. Als dat het geval is, dan gaat het kind door naar het volgende niveau. Als het na een half jaar nodig is om nog wat langer op hetzelfde niveau door te trainen, wordt er nog niet doorgestroomd. Vaak kan dan halverwege het volgende blok alsnog worden doorgestroomd. Als de Swimkick Techniekschool is afgerond krijgen de kinderen een certificaat.

Tijdens de waterpolotrainingen wordt er aandacht besteed aan zwem- en baltechniek, uithoudingsvermogen en samen spelen. Net als bij het zwemmen, worden de kinderen ingedeeld op niveau. Kinderen beginnen in ondiep water en stromen door naar het diepe, wanneer de basistechnieken waterpolo en de slagen schoolslag, borstcrawl en “benen-om-en-om” op voldoende niveau zijn.

2.3. Wat neemt uw kind mee naar een training?

De kinderen moeten een zwemtas meehebben, met daarin een badpak of zwembroek, een handdoek, badslippers, een zwembril en liefst ook een badmuts. Als het kind lange haren heeft en geen badmuts, dan moeten de haren in een staart gedaan worden. Het is handig om naar de training te komen met je zwembroek of badpak onder je gewone kleren, dan ben je snel klaar om te gaan trainen.
Het is niet nodig om eten of drinken mee te nemen naar de trainingen.

2.4. Wat als uw kind een keer niet kan meedoen met een training?

Als uw kind een keer niet mee kan doen met een training, bijvoorbeeld omdat hij of zij een feestje heeft of ziek is, dan geeft u dat op tijd door, liefst via de ouder-app. Als u geen whatsapp heeft, stuurt u een mailtje naar riannebroeder@hotmail.com én naar h.havinga2@live.nl.
Op die manier weten de trainers op hoeveel kinderen ze kunnen rekenen tijdens een training.

3. Wedstrijden

3.1. Meedoen met wedstrijden

Alle swimkickers doen mee aan zwemwedstrijden voor jonge zwemmers en aan polotoernooitjes. Dit hoort erbij omdat De Rijn een vereniging is voor zowel wedstrijdzwemmen als waterpolo.



Zwemwedstrijden

De Rijn organiseert twee keer per jaar een Jeugdwedstrijd. Iedere zwemmer doet mee aan twee of drie onderdelen, die aansluiten bij hun leeftijd en bij hun zwemervaring. Het is in principe de bedoeling dat alle swimkickers aan deze jeugdwedstrijden meedoen.

Daarnaast zijn er in Renkum vier keer per jaar Swimkickwedstrijden: kortdurende, laagdrempelige wedstrijden met korte afstanden. Deze wedstrijden zijn bedoeld voor jongere (beginnende) zwemmers.

Zes keer per jaar kunnen swimkickers meedoen aan een O12/Minioren Circuit wedstrijd. Deze wedstrijden hebben ook voor elk niveau swimkicker uitdagende afstanden.

Een keer per jaar organiseren we voor alle leden de Clubkampioenschappen zwemmen, die we afsluiten met een gezellige BBQ voor leden, ouders en vrijwilligers.

Vanaf niveau 2 hoort deelname aan zwemwedstrijden bij de eisen om door te stromen naar het volgende niveau.



Waterpolo wedstrijden

De swimkickers doen naast deze zwemwedstrijden ook mee met **mini waterpolo-toernooitjes**. Deze toernooitjes worden door verschillende verenigingen in de omgeving van Wageningen georganiseerd. Tijdens een mini waterpolotoernooi spelen de kinderen circa 3 wedstrijdjes. De wedstrijden worden ingedeeld in leeftijdsgroepen, te weten: 6-7; 8-9 en 10-11 jaar. Wij letten als vereniging er daarbij wel op dat een zwemmer qua kunnen in de juiste ‘klasse’ wordt ingedeeld, want naast het oefenen en leren van de waterpolosport is het plezier in de sport erg belangrijk. Gedurende het jaar zijn er ongeveer 4 mini waterpolo-toernooitjes, we willen dat swimkickers in ieder geval aan minimaal 2 van deze toernooitjes deelnemen.

3.2. Waar en wanneer zijn de wedstrijden?

De data, tijden en locaties van alle zwemwedstrijden staan in de ouder-kalender (achterin dit informatieboekje) en ook op de website van De Rijn.

De data, tijden en locaties van alle de waterpolotoernooitjes worden tijdig via de ouder-app en de mail doorgegeven.

3.3. Wat neemt uw kind mee naar een wedstrijd?



- een zwemtas
- 1 of 2 badpakken/zwembroeken
- 1 of 2 handdoeken
- badslippers, zwembril en badmuts
- clubkleding (zwarte korte broek, rood Rijnshirt, zie verderop)

Bij een zwemwedstrijd bovendien:

- iets te eten en te drinken, géén snoepgoed
- een boekje of spelletje als bezigheid tijdens het wachten op het volgende zwemprogramma

3.4. Uitnodigingen voor zwemwedstrijden, aan- en afmelden

Voor de zwemwedstrijden krijgen de ouders van de (door de trainers) ingeschreven swimkickers twee à drie weken vóór de wedstrijd een mail met de inschrijving voor de wedstrijd. Op de inschrijving staan de onderdelen die de zwemmer gaat zwemmen, en ook informatie over locatie, verzamel- en starttijden.

Mocht uw kind niet mee kunnen doen met een wedstrijd waarvoor ze staan ingeschreven, meldt dat dan zo snel mogelijk via een **reply op de inschrijvingsmail**. U kunt een kind niet (alleen) via de ouder-app afmelden voor een wedstrijd!

Ook als uw kind vlak voor een wedstrijd ziek wordt, moet dat zo snel mogelijk worden doorgegeven (op de dag zelf wel graag afmelden via een app-bericht in de ouder-app).

Bij iedere wedstrijd is De Rijn verplicht om per zwemmer en per zwemprogramma startgeld te betalen. Als een aangemelde zwemmer zonder afmelden niet verschijnt bij een wedstrijd volgt bovenop het startgeld nog een boete van de KNZB voor De Rijn van ruim € 12,- per programmanummer. Bij herhaling kan De Rijn deze boete aan de ouder van de zwemmer doorberekenen.

3.5. Vervoer naar zwemwedstrijden

Bij zwemwedstrijden staat op de uitnodiging vermeld waar en hoe laat de wedstrijd wordt gehouden. Bij uitwedstrijden wordt ook vermeld hoe laat iedereen voor vertrek wordt verwacht op de parkeerplaats bij zwembad De Bongerd.
Ouders zorgen zelf voor het vervoer naar uitwedstrijden. Dat kan in onderling overleg en in overleg met de trainers. Dit kan bijv. via de ouder-app worden geregeld. Als u zelf rijdt en geen andere kinderen kunt meenemen, hoeft u niet eerst naar De Bongerd te komen. Het is wel belangrijk om dit bij de trainers te melden, zodat er niet onnodig gewacht wordt op een zwemmer.

3.6. Mini-waterpolotoernooien

Zodra de datum van een mini-waterpolotoernooi bekend is, zal Hilda informatie hierover rondsturen via de ouder-app en/of e-mail. Als uw kind níet meedoet, moet u dit tijdig aan Hilda doorgeven, zodat de juiste teams samengesteld kunnen worden. Hilda vraagt ook ouders om te rijden. Ook bij mini-waterpolotoernooien wordt tegelijkertijd vanaf De Bongerd vertrokken.

4. Clubkleding

Bij deelname aan wedstrijden is het verplicht om De Rijn clubkleding over je zwemkleding te dragen, terwijl je langs de kant zit te wachten (en bij prijsuitreikingen op het podium). De clubkleding voor het wedstrijdzwemmen bestaat uit een rood Rijn poloshirt en een zwarte Rijn korte broek. De korte broek mag eventueel ook een eigen effen zwarte korte broek zijn, zonder logo. Het rode poloshirt moet een Rijnshirt met logo zijn. Je kunt ook nog een zwart Rijn vest (hoodie) met rood logo aanschaffen, maar dat is niet verplicht.

Aan het begin van het seizoen kan clubkleding besteld worden tijdens de pasavonden. Later in het seizoen kan je clubkleding zelf kopen bij Dressme in Wageningen (zie https://dressme.nl/wageningen/). De prijzen voor de clubkleding via Dressme is:

	prijs kindermaten	prijs volwassen maten
poloshirt	€ 15,00	€ 17,50
sportbroekje	€ 12,50	€ 14,50
vest / hoodie	€ 28,50	€ 35,50

Iedere zwemmer krijgt van de club een zwarte badmuts met rood logo. Als de badmuts stuk gaat, kun je een nieuwe bestellen via het wedstrijdsecretariaat. De kosten zijn € 8,50. Let op bij het aantrekken van een badmuts (om te voorkomen dat hij stuk gaat): Trek niet met je vingers/nagels aan de badmuts, maar zet hem met ‘vlakke handen’ op je hoofd.

5. Uitstroom en combineren swimkick – waterpolo/wedstrijdzwemmen

Het swimkick-traject duurt in principe twee jaar. Een paar weken voor het eind van het traject, worden de swimkickers uitgenodigd om mee te komen trainen met de wedstrijdzwemmers in de minioren+ groep en met de poloërs van het O12 (onder de 12) team. Op die manier kunnen ze na afloop van het traject besluiten of ze verder willen gaan met wedstrijdzwemmen, met waterpolo of met allebei. De club stimuleert dat jonge leden aan beide disciplines mee blijven doen, ook na de swimkick.

Soms weten kinderen al eerder dat ze alleen met waterpolo of alleen met wedstrijdzwemmen verder willen gaan. Het is dan mogelijk om het swimkick traject af te breken. Dit kan als de kinderen 11 jaar of ouder zijn óf als ze de eerste twee swimkick niveaus hebben afgerond. U kunt dit als ouder dan aangeven bij het swimkick secretariaat. Als uw kind overstapt naar waterpolo, gaat het kind trainen bij de waterpolo O12 en volgt daarnaast bij de swimkick nog de polotrainingen. Als uw kind overstapt naar het wedstrijdzwemmen, blijft het de swimkicktrainingen zwemmen volgen, maar stopt met de waterpolo-trainingen. In plaats daarvan kunnen dan enkele trainingen bij de MJs groep worden gevolgd.

Oudere swimkickers (vanaf 9 à 10 jaar) die wedstrijdzwemmen of waterpolo erg leuk vinden, kunnen al eerder beginnen met een extra training (MJs of waterpolo) naast de swimkick. Je traint

dan dus drie keer per week. Voor waterpolo geldt dat het soms ook al mogelijk is om mee te gaan doen met de wedstrijden van het O12 team. We noemen dit het 'maatwerk'-traject. Je kunt zelf aangeven als je dit wil, je kunt er ook voor gevraagd worden.

6. Vrijwilligers

Zoals bij elke vrijwilligersorganisatie kan ook De Rijn niet zonder uw hulp!
De Rijn bestaat volledig uit vrijwilligers en voor allerhande zaken zijn er vrijwilligers nodig.
Bij zwemwedstrijden zijn de volgende vrijwilligers nodig:

- Badopbouwers bij thuiswedstrijden: vóór iedere wedstrijd moeten er zwemlijnen in het zwembad worden gelegd, stoelen, tafels en banken worden klaargezet, rugslagvlaggetjes worden opgehangen, etc. Tijdens de wedstrijd halen de badopbouwers de startkaartjes, waarop de zwemtijden zijn genoteerd, op en brengen ze naar de jury, die ze voor de uitslag in het wedstrijdprogramma invoert. Na afloop ruimen ze alles weer netjes op.
- Officials: zowel bij thuis- als uitwedstrijden zijn er officials nodig. Officials klokken bij iedere wedstrijd de tijden van een zwemmer of controleren bij het keerpunt of de zwemmer op de goede manier zwemt. Daarnaast zijn er een scheidsrechter, een starter, kamprechters en juryleden. Per wedstrijd zijn er ongeveer 20 officials nodig. Alle officials zijn ouders. Om official te worden is het nodig om een cursus te volgen, die wordt verzorgd door de KNZB en betaald door de Rijn. De cursus bestaat uit 5 lesavonden. We hebben op dit moment hard nieuwe officials nodig, dus meld u aan als u interesse hebt.



- Speaker en voorstarter: de speaker roept om welke zwemmers er aan de start moeten verschijnen en de voorstarter controleert of alle zwemmers op tijd aanwezig zijn voor het zwemprogramma waar ze aan mee moeten doen.

Hulpouders zijn zeer welkom en als vrijwilliger maakt u de wedstrijd ook van dichtbij mee, omdat u tijdens de hele wedstrijd beneden bij het zwembad bent. Hoe meer mensen er beschikbaar zijn, hoe beter de taken verdeeld kunnen worden.

7. Contact

Afmeldingen voor trainingen: liefst via de swimkick-ouders app. U kunt toegang tot de appgroep vragen bij het swimkick secretariaat (zie hieronder).

swimkick secretariaat / in- en uitstroom	Kirsty Stuart	derijn.swimkick@gmail.com
inhoudelijke vragen over zwemmen	Rianne Broeder	riannebroeder@hotmail.com
inhoudelijke vragen over waterpolo (trainingen en mini-toernooitjes)	Hilda Havinga	h.havinga2@live.nl
Wedstrijdsecretariaat zwemmen, inschrijvingen zwemwedstrijden	Katja Lange	derijn.inschrijvingen@gmail.com

2026-2027 Swimkickkalender

September/26

M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

October/26

M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November/26

M	D	W	D	V	Z	Z
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

December/26

M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

January/27

M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

February/27

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

March/27

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

April/27

M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

May/27

M	D	W	D	V	Z	Z
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

June/27

M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

July/27

M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

August/27

M	D	W	D	V	Z	Z
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Blauw:	zwemtechniektraining
Rood:	waterpolotraining
Roze:	Jeugdwedstrijden
Groen:	Swimkickwedstrijden
Geel:	O12 Circuit
Paars:	Minipolo (najaar in Wageningen - datum wordt nog doorgegeven; 31 januari OF 14 februari Doesburg - welke wordt nog doorgegeven; 14 maart Twello; 26 juni Apeldoorn)
Oranje:	Interne activiteiten De Rijn
Wit:	vakanties / vrije dagen

Speciale data

1 januari: Oliebollen waterpolotoernooi

20-mrt: Clubkampioenschappen zwemmen (ochtend en middag)

26-29 mrt: Paaskamp