

DE DRIETAND

Jaargang 6, nummer 3

November / December 1999

REDACTIONEEL

Hoi allemaal,



In deze De Drietand weer volop nieuws over en van Neptunus;

- vier deelnemers van onze club naar de Brabantse winterkampioenschappen,
- er wordt een trainer of trainster gezocht,
- club T-shirts in de uitverkoop,
- de eerste C-diploma's zijn gehaald,
- Eric Jansen stelt zich voor,
- wat moet je kunnen als je voor een keuzepakket afzwemt,
- hoe kun je diploma's halen bij het wedstrijdzwemmen
- hoe zit het met de polocaps,

Veel leesplezier van de redactie

De redactie			Redactieadres 
Roy Bruggeman	Brucknerstraat 9	5494272	Postbus 85 5480 AB Schijndel NIEUW E-mail: Wilhelm.vdwijgert @worldonline.nl
Femke van der Hoeven	Pastoor Maasstr. 22	0413-292077	
Gerard Sengers	Aloysiusstraat 35	5430487	
Mieke Wouters	Evertsenstraat 12	5475184	

Postgiro: 3268654 t.n.v penningmeester Neptunus'58

 kopij inleveren voor 10-12-1999 bij een van de redactieleden of per E-mail 

WAAR MOET U ZIJN MET VRAGEN?

BESTUUR	TAAK	ADRES	TEL.NR.
Harrie van Herpen	Voorzitter	De Weerelt 4	5476013
Nanneke Schoenmaker	Secretaris	Kap. Schröderstr. 27	5474257
Dora Sengers	Penningmeester Recreatief zwemmen	Aloysiusstraat 35	5430487
Peter v.d. Weijer	Zwemopleidingen Zwemvaardigheidsdipl. Swimfitness	Wijboscheweg 73	5493973
Eric Jansen	Waterpolo	Past. v Luytelaarstr. 27	5479051
Vera Hellings	Wedstrijdzwemmen	Elschotseweg 47	5480209
Femke v.d. Hoeven	Zwemmend Redden Synchroon Zwemmen	Past. Maasstraat 22 Heeswijk-Dinther	0413-292077

LEDENADMINISTRATIE:

Mieke Wouters	Evertsenstraat 12	5475184
---------------	-------------------	---------

WEDSTRIJDLEIDER:

Vera Hellings	Wedstrijdzwemmen	Elschotseweg 47	5480209
---------------	------------------	-----------------	---------

STARTVERGUNNINGEN:

Vera Hellings	Wedstrijdzwemmen	Elschotseweg 47	5480209
Eric Jansen	Waterpolosecretaris	Past. v Luytelaarstr. 27	5479051

TEL.NR. ZWEMBAD DE MOLEN HEY: 5492337

VAN HET BESTUUR

Ach en Wee nog steeds op pad

Hoewel het bestuur had gehoopt dat de samenwerking met het alom bekende bureau Ach en Wee van korte duur zou zijn – het is namelijk een erg prijzig bureau – blijkt dat niet zo te zijn. Ook voor deze De Drietand moest de hulp van het bureau aangewend worden om u te vragen uit te kijken naar een trainer of trainster voor onze wedstrijdafdeling.

Nee, Vera gaat niet weg! Maar kan een paar maandjes geen training komen geven. Het gaat om de maanden april tot en met juni. Bureau Ach en Wee gaat ervan uit dat ook jullie allemaal meezoeken naar een tijdelijke trainer of trainster.

Opruiming Neptunus'58 T-shirts

Er is nog een aantal Neptunus'58 T-shirts over. Deze worden nu opgeruimd voor f 5,00 per shirt. De T-shirts kunnen bij de trainer of trainsters besteld worden. Niet alle maten zijn beschikbaar.

Wij hebben dit berichtje ook naar Sinterklaas gestuurd.

Spreekbeurtmap

Eind vorig jaar heeft Neptunus '58 een spreekbeurtmap aangelegd. In deze map zit van allerlei informatie over het zwemmen. Er staat vooral heel veel in over het diplomazwemmen (sterrenplan en zwemvaardigheidsdiploma's). Daarnaast komen ook het zwemmend redden aan de orde. Van synchroonzwemmen, waterpolo en wedstrijdzwemmen zit nog niet zoveel in de map, maar dat kan natuurlijk veranderen. Als we iets interessants vinden stoppen we het erbij.

Er zitten geen kant en klare spreekbeurten in de map maar wel een heleboel achtergrond informatie die je samen met je eigen kennis van het zwemmen kunt gebruiken. De spreekbeurtmap is al een keer met goed succes gebruikt.

Wil jij hem ook eens gebruiken? Dat kan. De map ligt bij Femke (0413-292077). Er is er maar één, dus je moet er op tijd bij zijn. Het spreekt voor zich dat je er niets uit mag knippen of erbij mag schrijven. De map moet zo terug komen als je hem gekregen hebt.

AGENDA NOVEMBER - DECEMBER

Wanneer wordt er gezwommen?

	in november	in december
maandag	1, 8, 15, 22, 29	6, 13, 20
dinsdag	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 21
woensdag	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22
donderdag	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23
vrijdag	5, 12, 19, 26	3, 10, 17
zaterdag	6, 13, 20, 27	4, 11, 18

En wanneer niet?

	in november	in december
maandag	-	27
dinsdag	-	28
woensdag	-	29
donderdag	-	30
vrijdag	-	31
zaterdag	-	25

Kamp

16, 17 en 18 juni 2000

Open Schijndelse Kampioenschappen

9 januari

Diplomazwemmen

10 november	eerste kijkmiddag woensdaggroep
13 november	eerste kijkmiddag zaterdaggroep
14 november	recreatieve 4kamp te Best
11 december	keuzepakketten balvaardigheid en kunstzwemmen
18 december	oudermeezwemdag zaterdaggroep
22 december	oudermeezwemdag woensdaggroep

Synchroonzwemmen

13 november	kijkmiddag
14 november	diplomazwemmen H, G, F bij De Treffers – Rosmalen
21 november	wedstrijd te Breda
18 december	oudermeezwemdag zaterdaggroep

Wedstrijdzwemmen

14 november	recreatieve 4kamp te Best
21 november	zwemcompetitie te Waalwijk
27/28 november	Brabantse winterkampioenschappen te Cuyk
19 december	Speedo wedstrijd

Waterpolo

ZATERDAG 13 NOVEMBER

D1	WPC-98 (SG)	1	-	SWNZ (SG)	1	Den Bosch	17:15 - 18:15
D2	Gorgo	2	-	SWNZ (SG)	2	Veghel	19:45 - 20:30
H1	WPC-98 (SG)	1	-	SWNZ (SG)	1	Den Bosch	18:00 - 19:00
H2	SWNZ (SG)	2	-	Mosa-Regio	1	Schijndel	- :- - - 20:00
H3	Aegir	2	-	SWNZ (SG)	3	Eindhoven#	17:00 - 18:15
H4	SWNZ (SG)	4	-	ZON/S&S	1	Schijndel	- :- - - 20:45
H5	SWNZ (SG)	5	-	De Zuidwesthoek	1	Schijndel	- :- - - 21:30
HJ	SWNZ (SG)	A	-	Mosa-Regio	A	Schijndel	- :- - - 19:15
MAs	SWNZ (SG)	A	-	Arethusa	A	Schijndel	- :- - - 18:30
JAs	De Vennen	A	-	SWNZ (SG)	A	Dongen	16:15 - 17:30
Asp	De Schelde	A	-	SWNZ (SG)	A	Terneuzen	16:00 - 18:30
PB	SWNZ (SG)	B	-	De Punderman	A	Schijndel	- :- - - 18:00

Ir Ottenbad * De Tongelreep

ZATERDAG 20 NOVEMBER

D1	SWNZ (SG)	1	-	Argo	1	Schijndel	- :- - - 20:45
H1	SWNZ (SG)	1	-	Argo	1	Schijndel	- :- - - 20:00
H2	ZVDO'74	1	-	SWNZ (SG)	2	Gorinchem	15:45 - 17:15
H3	SWNZ (SG)	3	-	De Warande	4	Schijndel	- :- - - 21:30
H4	Hellas-Glana	4	-	SWNZ (SG)	4	Sittard	16:15 - 18:15
H5	Nuenen	1	-	SWNZ (SG)	5	Eindhoven#	16:15 - 17:30
HJ	OZC'57	A	-	SWNZ (SG)	A	Oisterwijk	18:30 - 19:30
MAs	Argo	A	-	SWNZ (SG)	A	Best	15:00 - 16:00
JAs	SWNZ (SG)	A	-	DIO	A	Schijndel	- :- - - 19:15
Asp	SWNZ (SG)	A	-	Breda	A	Schijndel	- :- - - 18:30
PB	SWNZ (SG)	B	-	PSV	A	Schijndel	- :- - - 18:00

Ir Ottenbad

ZATERDAG 27 NOVEMBER

D2	SWNZ (SG)	2	-	De Punderman	1	Schijndel	- :- - - 18:45
H1	SWNZ (SG)	1	-	De Rog	1	Schijndel	- :- - - 19:30
H2	Merlet	1	-	SWNZ (SG)	2	Cuijk	19:00 - 20:30
H4	SWNZ (SG)	4	-	Nayade	2	Schijndel	- :- - - 21:00
H5	SWNZ (SG)	5	-	Platella	1	Schijndel	- :- - - 20:15
HJ	BZ&PC	A	-	SWNZ (SG)	A	Boxmeer	15:00 - 16:30

MAs Njord	A	-	SWNZ (SG)	A	Veldhoven	16:30 - 17:45
JAs SWNZ (SG)	A	-	De Schelde	A	Schijndel	- :- - - 18:00
Asp Hieronymus	A	-	SWNZ (SG)	A	Roosendaal	15:45 - 18:00

ZONDAG 28 NOVEMBER

H3 De Dokkelaers	2	-	SWNZ (SG)	3	Tilburg	18:15 - 19:30
------------------	---	---	-----------	---	---------	---------------

ZATERDAG 11 DECEMBER

D1 TRB/RES	2	-	SWNZ (SG)	1	Tilburg	17:45 - 19:00
D2 Brunssum	1	-	SWNZ (SG)	2	Kerkrade	17:45 - 20:00
H1 EZ&PC	1	-	SWNZ (SG)	1	Arnhem \$	16:30 - 18:30
H2 SWNZ (SG)	2	-	Merlet	2	Schijndel	- :- - - 21:00
H3 SWNZ (SG)	3	-	Nuenen	1	Schijndel	- :- - - 20:15
H4 Hellas-Glana	3	-	SWNZ (SG)	4	Sittard	19:15 - 21:15
H5 De Ganze	1	-	SWNZ (SG)	5	Goes	16:45 - 19:15

\$ De Grote Koppel

ZONDAG 12 DECEMBER

HJ SWNZ (SG)	A	-	TRB/RES	B	Schijndel	- :- - - 17:45
Asp SWNZ (SG)	A	-	TRB/RES	A	Schijndel	- :- - - 18:30
PB SWNZ (SG)	B	-	Njord	A	Schijndel	- :- - - 16:45

NIEUWE LEDEN

Emile vd Aa	waterpolo
Marloes Keetels	diploma zwemmen (al een tijdje)
Evelyn Lammers	diploma zwemmen
Marco Rijkers	diplomazwemmen
Glenn van Vught	diplomazwemmen

GESLAAGD

Op zaterdag 30 oktober haalden twintig kinderen het C-diploma bij Neptunus'58. Dat was voor ons de eerste keer. Er waren een heleboel ouders komen kijken en het was dus hartstikke gezellig. De geslaagden zijn:

Desi Bos
Jessica vd Bosch
Sophie Braam
Anne van Bussel
Mark Evegaars
Priscilla van Heesch
Rick Kapteyns
Tom Kapteyns
Roel vd Kley
Eunice Koo

Rick Korsten
Laura Leenders
Susan Mathijsen
Anne Nolte
Karin vd Schoot
Mandy Schouten
Janine van Vught
Daphne Waals
Nirma van Welie
Simone vd Wijgert

Verder zijn geslaagd voor het synchroonzwemdiploma jurytafel:

Femke vd Hoeven
Farina van Liempd

DIPLOMA C GEHAALD? EN NU?

Het is niet voor iedereen duidelijk waarvoor je nu verder zwemt als je het C-diploma gehaald hebt. Voor een aantal C-zwemmers geldt dat ze het sterrenplan nog niet helemaal afgemaakt hebben. Meestal moet dan ster 5 nog gehaald worden. Daar gaan jullie nu mee verder. Voor de anderen geldt dat ze al bezig zijn met het oefenen voor de zwemvaardigheidsdiploma's. Als je alle sterren hebt gehaald ga je automatisch verder met de zwemvaardigheidsdiploma's. Maar wat zijn dat nou voor diploma's?

Er zijn 3 zwemvaardigheidsdiploma's, die we basispakket 1, 2 en 3 noemen. Vroeger werden ze ook wel D, E en F genoemd. In deze basispakketten verbeter je de schoolslag, de borstcrawl en de rugcrawl, ongeveer tot op wedstrijdniveau. Daarnaast leer je een aantal nieuwe dingen zoals het maken van keerpunten aan het einde van de baan, de waterpoloborstcrawl, het wrikken (van het kunstzwemmen), de samengestelde rugslag en bij het laatste diploma ook de vlinderslag.

Naast deze basispakketten zijn er vijf keuzepakketten. Van elk keuzepakket zijn er weer drie moeilijkheidsniveau's: 1, 2 en 3. De keuzepakketten zijn:

- Balvaardigheid
- Kunstzwemmen
- Nostalgische zwemslagen
- Snorkelen
- Zwemmend Redden

Deze pakketten zijn zo gekozen dat je de basistechnieken van een zwemtak leert kennen. Over balvaardigheid en kunstzwemmen staat ergens anders in deze De Drietand meer geschreven (Eisen zwemvaardigheid). Daar ga ik hier niet verder op in.

De nostalgische zwemslagen zijn de zwemslagen zoals je opa en oma ze vroeger zwommen. Je moet bij deze zwemslagen heel goed opletten wat je doet, want het lijkt of je alles door de war gooit. Zwem bijvoorbeeld maar een borstcrawl met je armen en schoolslag met je benen. In totaal leer je in de keuzepakketten Nostalgische zwemslagen 1, 2 en 3 zes verschillende zwemslagen; de zeemansslag, de gewone zijslag, de Northern Kick, de Spaanse slag, de Trudgeon en de Trudgeoncrawl.

Bij de keuzepakketten van het snorkelen leer je snorkelen; met flippers, een duikbril en een snorkel. Er wordt heel veel onder water gezwommen want je kunt toch ademen door de snorkel. Bij de laatste diploma's leer je zelfs hoe je met tweeën samen met één snorkel kunt zwemmen. Daarnaast worden er een aantal opdrachten uitgevoerd op de bodem van het zwembad, je bril onder water leegblazen en dan pas boven komen bijvoorbeeld.

Het zwemmend redden dat binnen de keuzepakketten valt is vooral gericht op Red jezelf als je in moeilijke omstandigheden terecht komt. Je leert hoe je boven blijft terwijl je toch al je kleren aan hebt. En ook hoe je je onder water kunt oriënteren als je bijvoorbeeld uit de boot gevallen bent. Daarnaast leer je hoe je een vriendje of vriendinnetje kunt helpen als die bijvoorbeeld te moe is om verder te zwemmen.

Naast deze diploma's zijn er natuurlijk ook nog de verschillende afdelingen waar je de technieken nog beter kunt leren. Iedere afdeling zwemt op zijn eigen tijd en dag. Bij Neptunus'58 bestaan er naast het diplomazwemmen (sterrenplan en zwemvaardigheidsdiploma's) de afdelingen synchroonzwemmen, waterpolo, wedstrijdzwemmen en zwemmend redden. Op het informatiebord voor in de hal staat aangegeven bij wie je moet zijn voor meer informatie over deze afdelingen.

Femke

GEEF DE PEN DOOR

Hallo ik ben Eric Jansen,

Ik ben 34 jaar, getrouwd met Addy en ik heb twee kinderen Roland en Moniek. Mijn centen verdien ik bij Getronics waar ik werkvoorbereider ben.

In mijn vrije tijd ben ik graag aan het waterpoloën, skeeleren, squashen, zwemmen of fietsen.

Na mijn jeugd waarbij ik op verschillende sporten heb gezeten zoals voetbal, judo, zwemmen, volleybal en waterskiën heb ik vanaf dat ik op de middelbare school tot mijn 21^e niets meer aan sport gedaan. In deze periode onderzocht ik wat alcohol wel niet te weeg brengt en de interesses van diverse vrouwen. Hier ben ik trouwens nog steeds niet uit.

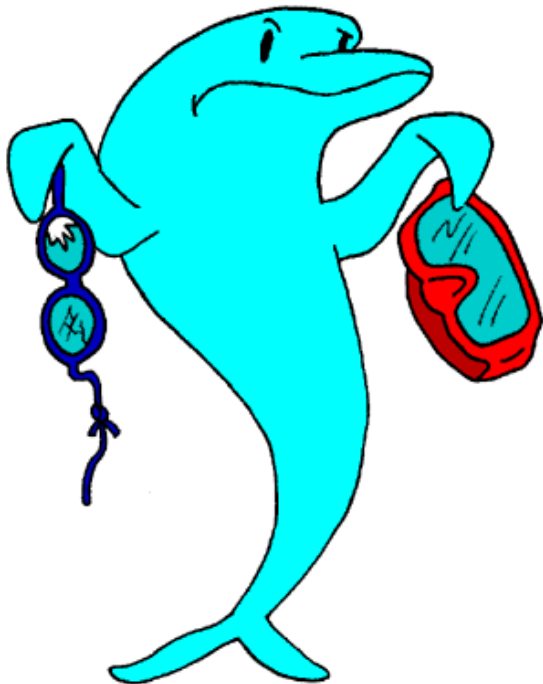
Na het zien van een reportage over een hele Triatlon heb ik met een vriend gewed dat ik het volgende jaar daar ook aan de start zou staan. Zodoende heb ik in 1988 de hele Triatlon gelopen. Na 3 jaar de Triatlons te hebben gelopen ben ik in 1991 gaan wielrennen bij de "wilde bond". Daar werd ik in 1993 Nederlands kampioen. Hierna ik gevraagd om amateur te worden bij de KNWU. Na 3 jaar hier te hebben gefietst, kon ik het fietsen op het door mij gewenste niveau niet meer combineren met mijn werk en thuis. Het erop volgende jaar heb ik nog even op een lager niveau geprobeerd te fietsen en ben ik verschillende andere sporten gaan proberen. Een daarvan was het waterpoloën, waar ik inmiddels aan mijn tweede seizoen begonnen ben. Op een oproep van de waterpoloafdeling naar versterking in de organisatiesfeer, heb ik gereageerd.

Hierdoor ben ik momenteel ook actief in het bestuur van SWNZ en zit ik als afgevaardigde van de poloafdeling in het bestuur van Neptunus '58.

Ik blaas mijn verhaal uit en geef de pen door aan **Paul Muyshond**.

Eric





KOPEN ?

Al een heleboel kinderen hebben aangegeven dat ze Neptunus'58 zwemspulletjes willen kopen. Hieronder volgt nog een keer het aanvraagformulier. Dit lever je in bij ons in of bij je trainer. Jouw trainer moet er dan voor zorgen dat het bij ons terecht komt.

Wij raden in elk geval alle kunstzwemsters aan een neusklem te kopen.

Vera en Femke



BESTELFORMULIER ZWEMSPULLEN

Naam:

Tel. nr:

Ik wil graag de volgende artikelen bestellen via Neptunus'58:

- | | |
|--|----------|
| <input type="radio"/> Badmuts latex super 30 gr
Kleur wit / marine* | fl 3,00 |
| <input type="radio"/> Badmuts silicone
Kleur wit / marine* | fl 10,00 |
| <input type="radio"/> Neusklem
Maat S, M, L* | fl 5,00 |
| <input type="radio"/> Pullbuoy | fl 10,00 |
| <input type="radio"/> Zwembril type | |
| <input type="radio"/> Zwemplank met handgrepen | fl 20,00 |

* doorstrepen wat niet van toepassing is

EISEN ZWEMVAARDIGHEID

Op 11 december is er opnieuw een diplomazwemmen gepland. Deze keer worden de keuzepakketten kunstzwemmen en balvaardigheid afgezwommen. Het zijn er telkens drie maar die kun je niet alle drie in één keer halen. Hieronder staan de exameneisen van de verschillende pakketten met een korte inleiding.

Het keuzepakket kunstzwemmen

De Koninklijke Nederlandse Zwembond (de KNZB) omschrijft kunstzwemmen als volgt: het uitvoeren van zwemslagen, figuren en/of combinaties of delen ervan, door één of meer zwemsters, op de maat van daartoe geschikte muziek, zodat een harmonieus en esthetisch geheel wordt verkregen.

Dat klinkt heel ingewikkeld en dat is het eigenlijk ook wel. Laten we het proberen nog wat te verduidelijken. We kunnen het begrip kunstzwemmen dus zien als een verzamelwoord voor een aantal vaardigheden:

- drijfvormen (al of niet in beweging)
- technische oefeningen (figuren)
- zwemoefeningen en alle combinaties en variaties daarin
- oriëntatie- en samenwerkingsvormen
- muziek en ritme.

Omdat je in de zwemvaardigheidsdiploma's de basis aanleert van de verschillende takken van de zwemsport, hoef je niet al deze vaardigheden te kennen. Het doel is niet meer dan "aardig kunstzwemvaardig" te worden.

Kunstzwemmen 1

- *wrikken*

5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten.

Bij het wrikken lig je op de rug en heb je de handen bij de heupen. Met de handen (meet geknikte polsen) maak je een beweging in de vorm van een 8.

- *gehurkte draai*

5 meter wrikken in de richting van het hoofd gevolgd door een gehurkte draai.

Dat doe je als volgt: rugligging, beide benen tegelijk intrekken tot ze haaks op het water staan, daarna een hele draai om de midden-as maken en uitstrekken.

- *salto achterover gehurkt*

5 meter wrikken in de richting van het hoofd gevolgd door een salto achterover gehurkt. Dit is een chique naam voor een koprol achterover. Hiervoor zul je je helemaal klein moeten maken.

Kunstzwemmen 2

– zeilboot

5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd gevolgd door een zeilboot. Dat wil zeggen: rugligging, één been optrekken tot het bovenbeen recht op het wateroppervlak staat en de voet bij de knie van het gestrekte been is. Daarna weer uitstrekken.

– waterrad

5 meter wrikken in de richting van de voeten gevolgd door een waterrad.

Dat is: rugligging, benen en heupen omdraaien zodat je met je onderlijf op je zij ligt (je bovenlijf ligt op de rug), een fietsende beweging maken met de benen totdat een volledige draai is gemaakt vlak onder het wateroppervlak. Netjes het figuur afmaken.

– salto voorover gehoekt

Je ligt op de buik en hoekt voorover (90°). Je maakt een soort grote koprol voorover en aan het eind weer uitstrekken.

Kunstzwemmen 3

– balletbeen

5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd gevolgd door een balletbeen: rugligging, eerst een zeilboot maken en dan hetzelfde been helemaal strekken. Dan weer intrekken en uitstrekken.

– kiek

5 meter wrikken in de richting van de voeten gevolgd door een kiek

Dat is: rugligging, beide benen tegelijk optrekken, dan een kwart draai om de breedte-as maken (je hangt nu op je kop in het water), de benen uitstrekken en rechtstandig onder water zakken. Het figuur mag afgemaakt worden met een dolfijn.

– dolfijn

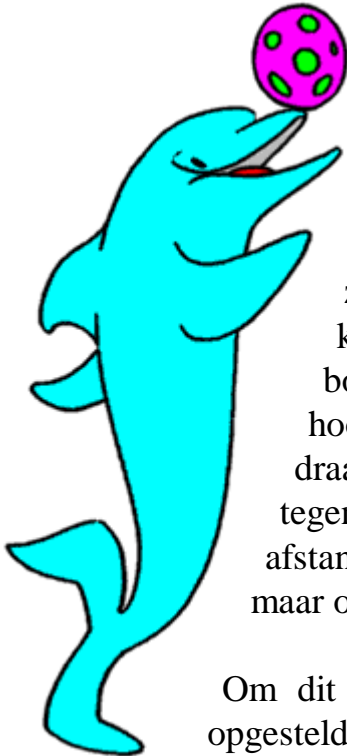
Je ligt op de rug, laat het hoofd achterover zakken en maakt een grote cirkel onder water totdat je weer netjes bovenkomt.

– kano

5 meter kanoën: op je buik, de rug holtrekken, het hoofd en de tenen boven water en dan 5 meter vooruit wrikken.

Het keuzepakket balvaardigheid

Bij balvaardigheid gaat het eigenlijk om verschillende vaardigheden in het water: vaardig in zwemmen, vaardig in spelen met een bal en *zwemmend* vaardig zijn met de bal.



Balvaardig zijn in het water betekent dus nogal wat. “Boven blijven” en je voortbewegen is niet genoeg. Tegelijk met het eigenlijke zwemmen moeten er allerlei handelingen worden verricht.

Snelheid, lenigheid, coördinatie maar ook uithoudingsvermogen en kracht spelen een grote rol. Bij het zwemmen moet je min of meer regelmatig uit het water kunnen komen, kunnen starten, stoppen, wenden, keren, borst- en rugcrawl zwemmen, watertrappen. Bij baltechniek hoort zwemmen met de bal, oppakken, werpen, vangen en draaien. Je moet niet alleen de lichaamskracht van een tegenstander kunnen weerstaan, maar ook kunnen waarnemen, afstand schatten, overzicht en inzicht hebben; samen kunnen maar ook *willen* spelen.

Om dit alles te oefenen zijn de keuzepakketten balvaardigheid opgesteld.

Balvaardigheid 1

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met één of twee handen. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 2 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de steekmethode (met één hand).
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 4 vaste punten, dan de bal oppakken met de steekmethode en 4 meter vooruit gooien.

Balvaardigheid 2

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen. Tijdens het watertrappen verplaatsen we ons naar voren, naar links, naar achter en naar rechts.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met *één hand*. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 3 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de draaimethode (met één hand).
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 4 vaste punten, dan de bal oppakken met de draaimethode, een halve draai maken zodat je op de rug komt te liggen en de bal 5 meter terug gooien.

Balvaardigheid 3

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen. Ondertussen wordt de bal minstens 10 keer van de ene hand naar de andere hand gejongleerd.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met *één hand*. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 4 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de drukmethode (met één hand), dan de bal oppakken (drukmethode), een halve draai maken zodat je op de rug komt te liggen en de bal ruim 7 meter terug gooien.
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 5 vaste punten, dan de bal oppakken met de drukmethode, een halve draai maken zodat je achterover hangt (bijna op je rug) en de bal 7 meter vooruit gooien.

Femke

JEL

Toen we in juni voor de eerste keer met zijn allen op kamp gingen, bleken alle andere verenigingen een jel te hebben. Zij jelden er dan ook stevig op los tijdens de bijeenkomsten en spelen. Tijdens het kamp werden er al twee jels door ons bedacht.

Janine van Vught heeft nu nog een prachtige nieuwe jel bedacht.

Holle bolle bie, heeeeeeeeeeeee
Tsjikke tsjikke thie, heeeeeee
Tsjik heeeeeee
Tsjikkerdetsjik tsjik, hee hee
Neptunus'58 is ookee
Heeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee

Groetjes Janine van Vught

WEDSTRIJDZWEMMEN

Vier zwemmers geplaatst voor Brabantse kampioenschappen

Nadat vorig jaar Lonneke Vloet zich als eerste zwemster sinds lange tijd voor Neptunus '58 wist te plaatsen voor de Brabantse kampioenschappen, hebben zich dit seizoen al vier zwemmers weten te plaatsen. Naast Lonneke plaatsten zich ook Mandy Kuypers, Teuntje Versluis en Tico Hartman. Een heel knappe prestatie van deze vier zwemmers. De kampioenschappen worden 27 en 28 november in Cuyk gezwommen.

Heel veel succes daar alle vier en we zullen voor jullie duimen!

Techniek wedstrijd in Uden.

Janine, Kim en Mandy hebben op 9 oktober voor de 2^e keer meegedaan aan de techniek wedstrijd van Novum. Spannend want de resultaten van de vorige keer moesten verbeterd worden. Tijdens deze wedstrijd zwem je van elke slag 80 meter en word je door een aantal trainers beoordeeld op je techniek. Het gaat dus niet op snelheid. Het ging heel erg goed met deze drie Neptunus '58 zwemsters. Maar toch zaten we allemaal vol spanning op de uitslag te wachten. Scoor je voor je techniek onder de 260 punten dan heb je brons, tussen de 260 en 300 punten heb je zilver en 300 punten en meer heb je goud en dat wil zeggen dat je techniek zo goed is dat je niet meer mee mag doen. Een compliment dus voor de zwemmer, alleen wel jammer dat je de volgende keer niet meer mee mag doen. Mandy zat de 1^e keer al heel hoog met haar score (ongeveer 292) en moest dus super haar best doen om aan de 300 te komen. En jawel hoor met 306 punten heeft ze het gouden certificaat behaald en mag dus niet meer mee doen. Kim zat vorige keer rond de 270 punten en maakte nu een grote sprong naar 296 punten; helaas net niet genoeg voor goud, maar wel een heel goede vooruitgang. Janine tot slot scoorde vorige keer net zilver (263) ondanks dat haar vlinderslag toen nog minimaal was. Nu was deze een stuk beter en moest de score dus ook wel hoger zijn. En natuurlijk lukte dat. Nog geen goud voor Janine maar ze is ook pas 9 jaar en dat is bijna onhaalbaar op die leeftijd. Het was weer een geslaagde ochtend en de volgende keer hopen we met meer zwemmers deel te kunnen nemen. Maar dat ligt echt aan jullie, dus zet je tijdens de trainingen goed in en laat zien dat je ook de vlinderslag kunt zwemmen dan mogen jullie de volgende keer ook meedoen.

Groetjes Vera.

Competitiewedstrijd 10 oktober 1999 te Schijndel

Zondag 10 oktober was de eerste wedstrijd van dit seizoen voor de wedstrijdploeg van Neptunus '58. Deze eerste wedstrijd was voor ons meteen een thuiswedstrijd. Om 17.30 uur begon de wedstrijd en meteen al in een van de eerste programma's werd Teuntje Versluis eerste op de 50 meter schoolslag. Ze zette een tijd neer van 0.44.16. Lonneke Vloet werd knap tweede en zwom een tijd van 0.44.80. Een verschil van maar 0.64, nog geen eens één seconde dus! Mandy Kuypers werd in hetzelfde programma vierde met een tijd van 0.47.71. Op de 100 meter wissel­slag, een moeilijker programma voor de meeste kinderen, werd Maaïke Versluis vierde met een tijd van 1.35.20. Karolina werd hier zesde met 1.38.44. Kim van Heertum werd ook nog knap achtste (1.38.71). Ook op de 100 meter wissel­slag, maar dit keer voor de jongens, werd Martijn Vloet tweede. Hij zette een tijd neer van 1.31.32, een keurige tijd! Op de 50 meter vrijeslag werd Tico Hartman eerste met een perfecte tijd van 0.30.64, een echte sprint dus! Enkele programma's later werd hij weer eerste en verbrak daarmee het persoonlijk record van zijn moeder op de 100 meter schoolslag: 1.26.88! Ook een echte sprint, de 25 meter rugslag, werd goed gezwommen door Lonneke Vloet, ze werd eerste met een tijd van 0.19.58. Peter van Aarle werd derde op de 100 meter wissel­slag, waar hij het moest afleggen tegen heel wat oudere heren. Hij zwom een tijd van 1.21.59. Het estafette-team van Neptunus (Maaïke, Kim, Mandy en Teuntje) werd op een grote afstand van de nummer 2 eerste op de 4 x 50 meter vrijeslag. Ze zwommen een keurige tijd van 2.35.64. Jill Bijsterbosch is ook nog even het vermelden waard. In verband met een arm­blessure kan zij al bijna één jaar niet meezwemmen, maar verschijnt toch iedere keer trouw op wedstrijden en trainingen als hulp of supporter. En een goede ook...

Zwemgroetjes, Karin van Keulen

Uitslagen

4 x 50 meter vrijeslag

3. Katja, Karolina, Meggie, Ilse 2.33.38

50 meter schoolslag:

1. Teuntje Versluis 0.44.16

2. Lonneke Vloet 0.44.80

4. Mandy Kuypers 0.47.71

100 meter wissel­slag:

4. Maaïke Versluis 1.35.20

6. Karolina van Oostenbrugge 1.38.44

8. Kim van Heertum 1.38.71

2. Martijn Vloet 1.31.32

50 meter vrijeslag:

6. Katja Hartman 0.37.34

12. Jody Kastelijn 0.47.41

50 meter schoolslag:

8. Ilse Bijsterbosch 0.52.33

9. Meggie Kastelijn 0.52.99

5. Peter van Aarle 0.42.51

8. Rody van Helvoirt 0.46.86

25 meter rugslag:

1. Lonneke Vloet 0.19.58

3. Teuntje Versluis 0.19.88

6. Mandy Kuypers 0.21.39

50 meter rugslag:

3. Maaïke Versluis 0.43.90

10. Kim van Heertum 0.49.15

12. Karolina van Oostenbrugge 0.52.75

2. Martijn Vloet 0.44.95

100 meter schoolslag:

4. Katja Hartman 1.40.28

12. Jody Kastelijn 2.18.56

1. Tico Hartman 1.26.88

100 meter wisselslag:

8. Meggie Kastelijn 1.39.52

3. Peter van Aarle 1.21.59

6. Rody van Helvoirt 1.31.79

4 x 50 meter vrijeslag (estafette):

1. Maaïke, Kim, Mandy, Teuntje 2.35.64

Goede resultaten vierkamp Neptunus '58

Zondag 31 oktober 1999 zwommen de zwemmers van Neptunus '58 de 1^e wedstrijd van de vierkamp. Voor een aantal zwemmers was dit ook de eerste wedstrijd, extra spannend dus. Zo ook voor Linda Schellekens en toen moest zij ook nog de spits afbijten met 25 m rugslag. Maar beter kon het niet gaan, 1^e in haar serie en in totaal 3^e van de 19 zwemsters. Even later mocht ze ook de 25 m schoolslag zwemmen en ook hier werd ze 3^e van de 19 zwemmers, knap hoor. Ook voor Kimberly Mauriks was het haar 1^e wedstrijd. Op de 25 m rugslag ging ze snel van start en werd 3^e in haar serie. Ook voor Mark Schellekens was het zijn 1^e wedstrijd. Een spannende strijd waarbij Mark als 4^e aantikte. En dan te weten dat Kimberly en Mark alle twee pas 7 jaar zijn. Dit belooft nog iets voor de toekomst. Van de al wat meer ervaren zwemmers wisten Janine van Vught en en Roel van de Kley allebei 1^e te worden op de 25 m rugslag en 2^e op de 25 m schoolslag. Maaïke Versluis werd op zowel de 50 m vrije slag als de 50 m rugslag overtuigend 1^e. Proficiat allemaal! De estafette van de jongste kinderen (onder 10 jaar) werd heel knap 2^e, en de zwemmers onder 14 jaar eindigden als 3^e. In totaal eindigden we na de eerste wedstrijd op de 4^e plaats. Dus de volgende keer allemaal weer ons best doen zodat we dan misschien een plaatsje stijgen.

Vera

Uitslagen:

25 m rugslag m. 88 e.l.

03 Linda Schellekens 0.21.59 pr

25 m rugslag 90 e.l.

01 Janine van Vught 0.22.96 pr

09 Tessa van Roosmalen 0.26.25 pr

16 Katja van Roosmalen 0.28.76

20 Mariska Sanders 0.30.50

25 Kimberly Mauriks 0.38.53 pr

01 Roel vd Kley 0.23.66 pr

05 Koen van Boxtel 0.26.78 pr

11 Rob van Heeswijk 0.29.64 pr

13 Mark Schellekens 0.30.38 pr

50 m vrije slag 86 e.l.

01 Maaïke Versluis 0.36.83

03 Maarten v Roosmalen 0.43.78 pr

06 Mark van Breugel 0.59.93 pr

25 m schoolslag m. 88 e.l.
03 Linda Schellekens 0.23.25 pr

25 m schoolslag 90 e.l.
02 Janine van Vught 0.24.65
18 Tessa van Roosmalen 0.19.98 pr
19 Mariska Sanders 0.30.54
20 Katja van Roosmalen 0.31.17 pr
27 Kimberly Mauriks 0.38.34 pr
02 Roel vd Kley 0.25.87 pr
04 Koen van Boxtel 0.26.39
11 Mark Schellekens 0.30.51 pr
13 Rob van Heeswijk 0.30.56 pr

50 m rugslag 86 e.l.
01 Maaïke Versluis 0.42.94 pr
05 Mark van Breugel 0.57.97

4x25 m vrije slag est. m/j 90 e.l.
02 Janine, Roel, Koen, Mariska
1.39.04

4x25 m vrije slag est m/j 86 e.l.
03 Maaïke, Mark, Linda, Maarten
1.26.27

OPEN SCHIJNDELSE KAMPIOENSCHAPPEN

OSK op 9 januari 2000

Om het millenium op een goede manier in te luiden organiseert Neptunus'58 op zondag 9 januari de Open Schijndelse Kampioenschappen. Het festijn lijkt een klein beetje op de afsluiting van de zwemvierdaagse van vorig jaar. En dat was leuk zoals we van verschillende mensen gehoord hebben.

Het programma staat nog niet helemaal vast maar het is zeker dat er wedstrijd-series gezwommen gaan worden. Die zullen afgewisseld worden met waterpolo-wedstrijdjes. Ook dit jaar loopt er dwars door het officiële programma een soort "gekke dingen in het water"-programma, zoals vorig jaar het familiefestijn. We denken aan groepjes van vier mensen die samen opdrachten uitvoeren.

Iedereen van Neptunus'58 mag meedoen maar ook mensen en kinderen uit Schijndel die het leuk vinden om mee te doen, zijn van harte welkom. Het inschrijfformulier staat in de volgende De Drietand.

Reserveer de datum 9 januari ('s-middags) vast in je agenda!

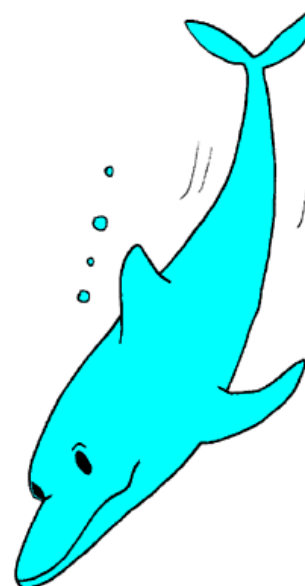
WAAR HANGEN DE SLINGERS?

Verjaardagen november

2	Ebitissime El Btioui Emily Koo
3	Saskia van Uden
5	Marga vd Oetelaar
7	Wilhelm vd Wijgert
8	Susanne Hovenier
12	Peter vd Weijer
14	Alaouli Ismaili Netty Trikels
16	Harald vd Heijden Steven Koenders Wim Vermeulen
17	Ans Sars
18	Mark Foolen Joey v.d. Pol Gerard Sengers
19	Murel Hermes Hessel van Liempd
21	Daan Rijkers Thierry vd Weijenberg
23	Theo Schouten
24	Susan Gerritsma Peter van Kessel
25	Farilde Steur
28	Harold van Alebeek Yvonne vd Heuvel René Kuipers Roosje van Oss
29	Jessie Sonneveld Ellen Verhagen
30	Nicole Voets

Verjaardagen december

1	Davy van Helvoort Meike Keetels
3	Erik vd Eerden
4	W. van Weert
7	Michael van Deutekom Karlijn v.d. Spank
8	Nirma van Welie
9	Karin van Vlaanderen
11	Jacqueline Quekel Ilse vd Veerdonk
15	Chrissy Heymans
16	Jarno vd Laan Kevin vd Schoot
17	Roeland Mathijsen Ilse Ondersteijn Jeroen van der Schoot
18	Marcel Lewis Tanja Passier
20	Maarten van Roosmalen
22	Anne vd Tillaart
25	Rachel Coppens
27	Ruben Theunissen
29	Marco Rijkers



ONDER DE KEP

Waterpolocaps

Na het samen gaan van de poloafdelingen van Neptunus en Zegenwerp tot een startgemeenschap, SWNZ, is besloten om voor alle leden zoveel mogelijk gelijke regels te hanteren. Hierdoor kan Neptunus aan haar leden geen gratis caps beschikbaar stellen. Uitzondering hierop zijn de pupillen waarvoor de caps wel gratis blijven.



Inmiddels zijn aan alle leden via de aanvoerder van je team caps aangeboden om te kopen. Veel leden hebben hiervan ook gebruik gemaakt. Van de opbrengst van deze verkoop wordt een nieuwe set caps gekocht welke beschikbaar wordt gesteld aan het pupillen team.

Momenteel zijn er nog enkele caps niet verkocht en ook deze zijn nog beschikbaar voor een ieder die hiervoor belangstelling heeft. Geïnteresseerden kunnen hiervoor contact opnemen met Eric Jansen, tel. 5479051

Aan het eind van dit seizoen volgt nog een uitleg op welke manier je aan caps met een ander nummer kunt komen als je in een ander team wordt ingedeeld.

Bestuur SWNZ

Dames 1

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Argo 1	4	4	0	0	8	53	12	41
WPC-98 1	3	2	1	0	5	22	5	17
Njord 2	3	2	1	0	5	17	13	4
De Dokkelaers 1	4	2	1	1	5	19	18	1
SWNZ 1	4	2	0	2	4	25	19	6
De Vennen 1	2	1	1	0	3	10	7	3
TRB-RES 2	3	1	0	2	2	15	18	-3
Waterproof 1	4	1	0	3	2	14	27	-13
DZT 1	4	1	0	3	2	12	35	-23
Lutra 1	2	0	0	2	0	8	11	-3
De Vennen 2	3	0	0	3	0	6	36	-30

Dames 2

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
WPC-98 2	3	3	0	0	6	25	4	21
Aegir 1	3	3	0	0	6	24	8	16
De Krabben 1	3	3	0	0	6	26	10	16
PSV 3	3	2	0	1	4	32	16	16
Breda 1	1	1	0	0	2	9	6	3
BZ&PC Boxmeer 1	3	1	0	2	2	15	12	3
ZVB Brunssum 1	3	1	0	2	2	14	19	-5
De Punderman 1	2	0	0	2	0	7	13	-6
SWNZ 2	3	0	0	3	0	9	24	-15
Gorgo 2	4	0	0	4	0	2	51	-49

Heren 1

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Esca 1	3	3	0	0	6	30	14	16
EZ&PC 1	4	3	0	1	6	34	25	9
Hellas 1	4	2	1	1	5	35	25	10
HZPC Horst 1	4	2	1	1	5	35	30	5
Argo 1	3	2	0	1	4	30	22	8
WPC-98 1	3	2	0	1	4	23	23	0
De Rog 1	4	2	0	2	4	34	28	6
BZ&PC Boxmeer 1	4	1	1	2	3	26	30	-4
Arethusa 1	4	1	1	2	3	26	33	-7
DZT 1	3	1	0	2	2	13	19	-6
Aegir 1	4	1	0	3	2	22	40	-18
SWNZ 1	4	0	0	4	0	16	35	-19

Heren 2

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Nayade 1	4	3	1	0	7	56	19	37
ZEPS 1	4	3	0	1	6	50	17	33
Merlet 2	4	3	0	1	6	35	26	9
Merlet 1	3	2	1	0	5	29	17	12
Hellas 2	3	2	0	1	4	21	14	7
Spio 1	3	2	0	1	4	24	18	6
MOSA-REGIO 1	3	2	0	1	4	19	17	2
Thalassa 1	4	2	0	2	4	28	26	2
DBD 1	3	1	0	2	2	20	28	-8
De Krabben 1	3	0	0	3	0	15	47	-32
ZVDO'74 1	4	0	0	4	0	13	39	-26
SWNZ 2	4	0	0	4	0	17	59	-42

Heren 3 / 5

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Nuenen 1	4	4	0	0	8	40	18	22
De Warande 4	4	3	0	1	6	40	27	13
De Dokkelaers 2	4	3	0	1	6	38	29	9
De Zuidwesthoek 1	3	2	0	1	4	27	15	12
Platella 1	3	2	0	1	4	24	20	4
Arethusa 3	4	2	0	2	4	33	29	4
De Ganze 1	4	2	0	2	4	29	31	-2
SWNZ 3	4	1	1	2	3	25	25	0
De Treffers 2	4	1	1	2	3	25	29	-4
SWNZ 5	4	1	0	3	2	20	35	-15
PSV 6	4	1	0	3	2	24	45	-21
Aegir 2	4	0	0	4	0	14	36	-22

Heren 4

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Nayade 2	4	4	0	0	8	24	12	12
ZVB Brunssum 1	3	3	0	0	6	32	15	17
RZL 1	4	3	0	1	6	41	14	27
SWNZ 4	4	3	0	1	6	33	19	14
DZT 3	4	2	1	1	5	26	18	8
NIMO 1	4	2	1	1	5	24	22	2
Hellas 3	3	2	0	1	4	21	16	5
BZ&PC Boxmeer 2	4	2	0	2	4	28	20	8
ZON/S&S 1	4	1	0	3	2	29	32	-3
Hellas 4	4	0	0	4	0	14	38	-24
Gorgo 2	4	0	0	4	0	6	36	-30
Nautilus 1	4	0	0	4	0	6	42	-36

Heren jeugd

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
SWNZ A	3	3	0	0	6	31	12	19
Spio A	4	3	0	1	6	29	9	20
MOSA-REGIO A	2	2	0	0	4	32	9	23
TRB-RES B	3	2	0	1	4	22	13	9
Hellas A	2	1	0	1	2	15	18	-3
Nuenen A	3	1	0	2	2	14	10	4
BZ&PC Boxmeer A	3	1	0	2	2	15	29	-14
OZC '57 A	3	0	0	3	0	7	24	-17
De Treffers A	3	0	0	3	0	8	49	-41

Jongens o. 16

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
De Schelde A	4	4	0	0	8	75	7	68
TRB-RES A	3	3	0	0	6	58	10	48
Hieronymus A	4	3	0	1	6	66	18	48
De Warande A	2	2	0	0	4	28	2	26
Arethusa A	3	2	0	1	4	51	19	32
SWNZ A	4	2	0	2	4	46	38	8
De Vennen A	4	1	0	3	2	7	89	-82
DIO A	3	0	0	3	0	10	28	-18
De Treffers A	3	0	0	3	0	7	56	-49
WPC-98 A	4	0	0	4	0	8	89	-81

Meisjes o. 16

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Njord A	4	4	0	0	8	107	2	105
SWNZ A	3	3	0	0	6	46	5	41
Arethusa A	4	3	0	1	6	26	31	-5
TRB-RES A	5	2	0	3	4	28	49	-21
Lutra A	5	1	0	4	2	16	48	-32
Argo A	5	0	0	5	0	11	99	-88

Aspiranten

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
De Stormvogel A	4	4	0	0	8	70	3	67
De Warande A	4	4	0	0	8	69	7	62
SWNZ A	4	3	1	0	7	27	14	13
De Schelde A	4	2	0	2	4	17	46	-29
Surena A	4	1	0	3	2	25	30	-5
Breda A	4	1	0	3	2	26	34	-8
Hieronymus A	4	0	1	3	1	8	33	-25
TRB-RES A	4	0	0	4	0	7	82	-75

Pupillen A/B

VERENIGING	WED	WIN	GEL	VER	PNT	VR	TEG	SLD
Tempo A	4	3	1	0	7	34	3	31
Njord A	2	2	0	0	4	21	2	19
De Treffers A	2	1	1	0	3	10	3	7
SWNZ A	2	1	0	1	2	6	12	-6
SWNZ B	2	0	1	1	1	2	5	-3
PSV A	3	0	1	2	1	5	19	-14
De Punderman A	3	0	0	3	0	2	36	-34