

# WAT LEERT MIJN KIND PER NIVEAU?

## niveau 1

### **SURVIVAL**

- In diep water langs de goot of lijn verplaatsen
- Zelfstandig uit het water klimmen

### **SPRINGEN**

- Zelfstandig springen vanaf de mat, kant en hoge kant
- Introductie potloodsprong

### **ADEMHALING**

- Spetters verdragen
- Bellen blazen
- Hoofd onder water
- Onder water kijken
- Uitblazen onder water
- Zinken

### **DRIJVEN EN DRAAIEN**

- Bewegingsvormen met gezicht in het water
- Komen tot drijven op de rug
- Komen tot drijven op de buik
- In verticale stand oriënteren

### **RUGCRAWL**

- Voetengymnastiek
- Zelfstandig voortbewegen (flipperen)
- Kennismaken met wrikken

### **BORSTCRAWL**

- Voetengymnastiek
- Zelfstandig voortbewegen (flipperen)
- Kennismaken met roeien

### **ENKELVOUDIGE RUGSLAG**

- Voetengymnastiek
- Aanleren enkelvoudige rugslag

### **SCHOOLSLAG**

- Voetengymnastiek
- Aanleren schoolbeenslag
- Introductie schoolarmslag

### **WATERTRAPPEN**

- Drijvend voorwerp vasthouden en jezelf in balans houden
- Introductie watertrappen

## niveau 2

### **SURVIVAL**

- Kennismaken met het duikscherm
- Kennismaken met de mat (overheen en onderdoor)

### **SPRINGEN**

- Verschillende sprongen vanaf de kant, hoge kant en startblok
- Verbeteren rechtstandige sprong
- Aanleren kopsprong

### **ADEMHALING**

- Ritmische ademhaling boven en onder water

### **DRIJVEN EN DRAAIEN**

- Introductie krokodillendraai
- 5 seconden drijven op buik en rug (actief en passief)
- Drijven op de buik met gestrekte armen langs de oren

### **RUGCRAWL**

- 3 meter rugcrawl (grove uitvoering)

### **BORSTCRAWL**

- Flipperen op de zij, 1 arm voor, 1 arm langs het lichaam

### **ENKELVOUDIGE RUGSLAG**

- Voetengymnastiek
- 12,5 meter enkelvoudige rugslag (armen passief)

### **SCHOOLSLAG**

- Voetengymnastiek
- 12,5 meter schoolbeenslag (evt. met hulpmiddel)
- Introductie combinatie

### **WATERTRAPPEN**

- Enkele seconden watertrappen, evt. met hulpmiddel

## niveau 3

### **SURVIVAL**

- Actieve spelvormen met behulp van materialen/glijbaan

### **SPRINGEN**

- Kopsprong van de hoge kant
- Rechtstandige sprong

### **ADEMHALING + ONDER WATER**

- Springvormen van de kant met juiste ademhaling
- 3 meter onderwater zwemmen door het duikscherm

### **DRIJVEN EN DRAAIEN**

- Krokodillendraai
- 5 seconden drijven op buik en rug (correcte uitvoering)

### **RUGCRAWL**

- 4 meter rugcrawl (correcte uitvoering)

### **BORSTCRAWL**

- 4 meter borstcrawl met ademhaling (doorgaande armbeweging)

### **ENKELVOUDIGE RUGSLAG**

- 25 meter enkelvoudige rugslag (correcte uitvoering)

### **SCHOOLSLAG**

- 10 meter schoolslag (correcte uitvoering)

### **WATERTRAPPEN**

- 30 seconden watertrappen met behulp van armen en benen

 Badkleding

 +/- 6 klokuren

Zodra uw kind met kleding mag zwemmen informeert de instructeur u.

 Badkleding

 +/- 12 klokuren

 • T-shirt met korte mouw  
• Korte broek  
• Waterschoenen

 +/- 12 klokuren

# WAT LEERT MIJN KIND PER NIVEAU?

niveau  
**4**

**DIPLOMA  
A**

## **SURVIVAL (MET KLEDING)**

- Voetsprong voorwaarts
- 15 seconden watertrappen met behulp van armen en benen
- 12,5 meter zwemmen met een slag naar keuze
- Zelfstandig uit het water klimmen (niet via de trap)

## **SPRINGEN**

- Kopsprong (voorkeur) vanaf hoge kant of startblok

## **ADEMHALING**

- 3 meter onder water zwemmen door diep duikscherm
- Voetwaarts zakken met de armen gestrekt langs het hoofd

## **DRIJVEN EN DRAAIEN**

- 5 seconden drijven op de buik met de armen gestrekt langs de oren

- Halve draai om de lengte-as (buik – rug)
- 10 seconden drijven op de rug

## **RUGCRAWL**

- 5 meter rugcrawl

## **BORSTCRAWL**

- 5 meter borstcrawl

## **ENKELVOUDIGE RUGSLAG**

- 50 meter enkelvoudige rugslag

## **SCHOOLSLAG**

- 50 meter schoolslag

## **WATERTRAPPEN**

- 60 seconden watertrappen met behulp van armen en benen, linksom en rechtsom draaien

-  • T-shirt met lange mouw
- Lange broek
- Waterschoenen

 +/- 12 klokuren

Het aftesten van diploma A doen we in de les. Bij het afzwemmen ontvangen de kinderen een A en B diploma.

niveau  
**5**

**DIPLOMA  
B**

## **SURVIVAL (MET KLEDING)**

- Achterwaarts te water gaan
- 15 seconden watertrappen met behulp van armen en benen
- 1x onder de mat door
- 50 meter zwemmen met een slag naar keuze
- Zelfstandig uit het water klimmen (niet via de trap)

## **SPRINGEN**

- Kopsprong vanaf kant of startblok

## **ADEMHALING**

- 6 meter onder water zwemmen door een duikscherm
- 1x voetwaarts zakken met de armen gestrekt langs het hoofd

## **DRIJVEN EN DRAAIEN**

- 15 seconden drijven op de rug
- 5 meter wrikken
- 20 seconden helphouding

-  • T-shirt met lange mouw
- Lange broek
- Waterschoenen

 +/- 9 klokuren

- 2 keer een halve draai om de lengte-as (rug–buik–rug)

## **RUGCRAWL**

- 10 meter rugcrawl

## **BORSTCRAWL**

- 10 meter borstcrawl (met zijwaartse ademhaling)

## **ENKELVOUDIGE RUGSLAG**

- 75 meter enkelvoudige rugslag

## **SCHOOLSLAG**

- 75 meter schoolslag

## **WATERTRAPPEN**

- 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen met behulp van armen en benen

## **SURVIVAL (MET KLEDING)**


- Met een koprol van de kant te water gaan
- 15 seconden watertrappen
- 30 seconden met behulp van een hulpmiddel drijven in de helphouding
- 5 meter wrikken
- Hurksprong van de kant
- 100 meter zwemmen met een slag naar keuze
- 1x onder de mat door en 1x over de mat heen
- Door een gat zwemmen (zonder jas)
- Zelfstandig uit het water klimmen (niet via de trap)

## **SPRINGEN**

- Kopsprong vanaf de kant of startblok

## **ADEMHALING**

- 6 meter onder water zwemmen door een duikscherm
- Via een wak boven komen
- Hoekduik

-  • T-shirt met lange mouw
- Lange broek
- Waterschoenen
- Jas

niveau  
**6**

**DIPLOMA  
C**

## **RUGCRAWL**

- 15 meter rugcrawl

## **BORSTCRAWL**

- 15 meter borstcrawl met ademhaling

## **ENKELVOUDIGE RUGSLAG**

- 75 meter enkelvoudige rugslag

## **SCHOOLSLAG**

- 75 meter schoolslag

## **WATERTRAPPEN**

- 30 seconden watertrappen met behulp van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen
- 15 seconden drijven op de rug
- 30 seconden watertrappen met benen

