

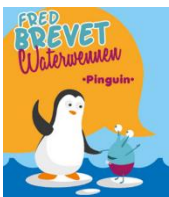









	GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3
DOELSTELLINGEN	<ul style="list-style-type: none"> - Waterangst wegwerken (hoofd volledig onder water) - Aquatisch ademen - Springen en uit het water klimmen - Statisch drijven (rug en buik) - Wennen aan weerstand - Verticale verplaatsing in alle richtingen <p><i>Initiatie: stuw benen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oriëntatie onder water - Crawl stuw benen, later gestrekt (1 breedte met ademhalingsstop) - Rugcrawl stuw benen, later gestrekt (1 breedte) - Liggen in het water - Drijven als een pijl <p><i>Initiatie: armbewegingen rugcrawl en crawl</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Armbewegingen rugcrawl - Armbewegingen crawl - Aquatisch ademen in crawl - 1 breedte armbeweging crawl + benen + ademhaling - 1 breedte armbeweging rugcrawl + benen - Variëren in diepte
BREVETTEN	<p>Eendje</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ik zit in het water en ik spat mezelf nat 2. Ik spring in het water op en neer 3. Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp 4. Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water <p>Zeepaardje</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ik kruip onder water door een hoepel 2. Ik spring vanop de kant (aan een handje) 3. Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant 4. Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund) 5. Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant <p>Pinguïn</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ik daal af naar de bodem langs een stok 2. Ik spring in het water en kom er weer uit 3. Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik 4. Ik haal 3 voorwerpen van de bodem 5. Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje 	<p>Zeehond</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ik spring waar ik nog nét kan staan, en ik kom er uit 2. Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp) 3. Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje 4. Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp) 5. Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje 6. Ik kan 10 seconden boven water blijven met mijn hoofd (met drijfhelp) <p>Waterschildpad</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water 2. Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig 3. Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig 4. Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug 5. Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen 	<p>Dolfijn</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water 2. Combinatietest: Ik spring in het water en kan <ol style="list-style-type: none"> (a) Door een hoepel zwemmen in diep water (b) 3 meter verplaatsen in buiklig (c) Al watertrappend van buiklig naar ruglig (rond breedteas) (d) 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen <p>Otter</p>  <ol style="list-style-type: none"> Ik kan onder een plank zwemmen in diep water Combinatietest: Ik kan <ol style="list-style-type: none"> (a) Inspringen in diep water (b) 5 seconden drijven als een ster op mijn buik (c) 6 meter verplaatsen in buiklig (+ ademhaling) (d) Al zwemmend op mijn rug draaien (rond lengteas) (e) 6 meter verplaatsen in ruglig (f) Op de kant klimmen

	GROEP 4	GROEP 5A	GROEP 5B
DOELSTELLINGEN	<ul style="list-style-type: none"> - Crawl volledige slag (4 breedtes) - Rugcrawl volledige slag (4 breedtes) - Basis armen schoolslag - Basis benen schoolslag <p><i>Initiatie: coördinatie schoolslag (beperkt)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schoolslag armen - Schoolslag benen - Coördinatie van benen en armen in schoolslag - Correcte ademhaling in schoolslag - 2 lengtes schoolslag volledig - onderhoud rugcrawl en crawl (2 lengtes) 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 lengtes crawl (volledig slag met gestrekte benen en hoge elleboog en aquatische ademhaling) - 4 lengtes rugcrawl (volledige slag met gestrekte benen en armen) - schoolslag uithouding en verbetering
BREVETTEN	<p>Haai</p>  <p>Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen</p> <p>Combinatietest: Ik kan</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) In het water springen in diep water (b) 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbewegingen) (c) Draaien als een vuurtoren (d) 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm en beenbewegingen) (e) Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen 	<p>(Orka)</p>  <p>Ik kan 50 m zwemmen in schoolslag (arm en beenbeweging) met correcte ademhaling</p>	<p>Orka</p>  <p>Ik kan 50 meter zwemmen met volgende vaardigheden in het water (de eerste lengte in crawl en de tweede lengte in rugcrawl)</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen (b) Met een oppervlakte duik een ring opduiken (c) 10 meter zwemmen (d) Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen (e) 10 meter zwemmen met tussendoor kip aan het spit (f) Ter plaatse 10 seconden watertrappen (g) Kip aan het spit (h) 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging (i) 10 seconden drijven als een ster (j) 10 meter zwemmen met alleen armbeweging