



### Groep 0 - Kennisles

1. Aanwezig geweest
2. Betaling is geregeld Sepa / GP
3. Voorwaarde formulier ingevuld

### Groep 1 - watervrij maken

1. Met hulp voorwerp van de bodem
2. 5 sec. drijven buik zonder hulpmiddel
3. 5 sec. drijven rug zonder hulpmiddel
4. Beginnende borstcrawl zij ademhalen
5. Flipperen buik, hoofd in water
6. Flipperen rug
7. Springenvormen ondiep en diep
8. Klim zelfstandig uit bad ondiep

### Groep 2 - aanleren beenslag

1. Hulpmiddel ev-rugslag kikkervoeten
2. 7 sec. drijven buik
3. 7 sec. drijven rug
4. Flipperen rug 3 mtr
5. Flipperen buik 3 mtr
6. Potloodsprong in diep water
7. Klim zelfstandig uit het diepe
8. Valduik ondiep voorwerp pakken
9. Hulpmiddel schoolslag kikkervoeten
10. Op mat klimmen en vanaf glijden
11. Onder mat door 1 mtr

### Groep 3 - aanleren combinatie

1. Rugslag zonder hulp
2. Schoolslag combinatie
3. 10 sec. drijven buik
4. 10 sec. drijven rug
5. Borstcrawl 3 mtr
6. Rugcrawl 3 mtr
7. 30 seconden watertrappen en 360 draai
8. Onder een mat doorzwemmen
9. Valduik diep en door gat
10. Uitblazen rechtstandig zinken naar bodem
11. 3mtr ss over mat klimmen en afglijden
12. Potloodsprong met draai in diepe

### Met t-shirt korte mouwen:

13. Gekleed ev-rugslag
14. Gekleed uit het water klimmen

### Groep 4 - technisch verbeteren zwemslagen

#### Met t-shirt lange mouwen en lange broek:

1. Gekleed 25 mtr rugslag
2. Gekleed 25 mtr schoolslag
3. Gekleed potloodsprong diep
4. Gekleed hoekduik flexibeam niet aanraken
5. Gekleed uit het water klimmen

#### In badkleding:

6. 50 mtr rugslag
7. 50 mtr schoolslag
8. 10 sec drijven buik dynamisch
9. 10 sec drijven rug dynamisch
10. 5 meter borstcrawl + ademhaling
11. 5 meter rugcrawl
12. 60 seconden watertrappen + uitblazen + zinken
13. Valduik door gat 3 mtr
14. Schredesprong
15. Hurksprong
16. Hulphouding van mat achterwaards eraf
17. Valduik 3 sec drijven stil liggen

### Groep 5 - voorbereiden zwemdiploma A

#### Kleding (volgens diploma eisen):

1. Sprong, geheel onder, watertrap, 360 draai
2. Onder beam + 25M SS +
3. 25M RS + zelf water uit

#### In badkleding:

4. Kopsprong + 3M onder water gat+
5. 50M SS+
6. Over mat klimmen+
7. 50M RS
8. Startsprong 3sec drijven lang+
9. 8M BC + adem
10. Afzet + 6M RC
11. Hurksprong + Mat rugwaards eraf+
12. Wak onder->boven rol op kant klimmen
13. Potloodspr.+ 30s wrtr+ zinken+ 30s wrtr
14. Volgende keer diplomazwemmen

### Groep B - voorbereiden zwemdiploma B

#### kleding (volgens diploma eisen):

1. Halvedr. 15sec watertrap.+
  2. 50M SS + onder mat+
  3. 50 RS + klimmen
- #### In badkleding:
4. Kopsprong + 6M onder water gat+
  5. 100M SS+
  6. hoep+ mat+ Rug eraf +
  7. 75M RS
  8. Startspr. 3s drijv + 10M BC
  9. Hurkspr.+ terug+ afzet +3s + 10M RC
  10. Mat+ drenkeling+ beam+ redden naar mat
  11. Hurksprong + ond. Boot + 2m naar pilon
  12. Koprol + 90 Sec watertrap + 20 Sec baldrijven
  13. Volgende keer diplomazwemmen

### Groep C - voorbereiden zwemdiploma C

#### kleding (volgens diploma eisen):

1. Val Achterwaards 15sec watertrappen +
2. 2M bal gooien+
3. 50M SS + jas uittr. + 50 SS+
4. Onder mat + Over mat +
5. 25M RS +50 RS met bal kopgr.
6. Kopspr.+ 8M onderwat.+ fig.pak +
7. Verv. drenkeling 15 mtr. beam afstand personen.
8. Val Boot achterwaards + via mat kant +
9. Droge redding klos.
10. spring wak -> 2e mat (gat) + Rol mat naar kant.

#### In badkleding:

11. Tempo 25M SS
12. Schredespr. + 25M RC +25M RS +
13. 25M BC + 25M SS
14. Potlood + 2M wrik hoofd +
15. 2M wrik voet +
16. Watertrap. 30S gel + 30S ongel +
17. 20Sec armen trappen
18. Volgende keer diplomazwemmen