

Inhoud en Eisen Zwemopleiding afdeling elementair zwemmen

Module 1. Ik kan in het water huppelen als een kikker

- Volledig onder water door een hoepel drijven
- 3 Seconden uitdrijven op de buik zonder hulpmiddelen
- 3 Seconden uitdrijven op de rug zonder hulpmiddelen
- Beenbeweging van de schoolslag kunnen uitvoeren (eventueel met plankje)
- Beenbeweging enkelvoudige rugslag kunnen uitvoeren (eventueel met plankje)
- Beenbeweging van borstcrawl kunnen uitvoeren
- Beenbeweging van de rugcrawl kunnen uitvoeren
- Bellen blazen met het hele hoofd onder water

Module 2. Ik kan in het water trappelen als een eend

- Vanaf de kant 3 meter onder water voortbewegen door een hoepel
- Vanaf de kant 8 seconden uitdrijven op de buik zonder hulpmiddelen
- Vanaf de kant 8 seconden uitdrijven op de rug zonder hulpmiddelen
- 7 Meter schoolbeenslag met behulp van een plankje (met het hoofd in het water)
- 7 Meter enkelvoudige rugslag (eventueel met plankje)
- 4 Meter borstcrawl benen (met het hoofd in het water en eventueel met plankje)
- 4 Meter rugcrawl benen (eventueel met plankje)

Module 3. Ik kan in het water duiken als een dolfijn

- Vanaf de kant in het water springen
- Duikring van de bodem halen
- Vanaf de kant 8 seconden uitdrijven op de buik (hoofd in het water)
- Vanaf de kant 8 seconden uitdrijven op de rug
- 7 Meter schoolslag met uitademen in het water (zonder hulpmiddelen)
- 7 Meter enkelvoudige rugslag (zonder hulpmiddelen)
- Al drijvende draaien van buik naar rug en van rug naar buik
- 7 Meter borstcrawl (volledige slag), aan de armen geen eisen
- 7 Meter rugcrawl (volledige slag), aan de armen geen eisen

Module 4. Ik ben in het water zo vrij als een vis

- In het water springen en aansluitend onder water door een hoepel of het duikscherm zwemmen dat 3 meter van de kant 30 centimeter onder water wordt gehouden
- Onder de breedte van een mat doorzwemmen
- Na afzet van de kant 10 seconden uitdrijven op de buik
- Na afzet van de kant 10 seconden uitdrijven op de rug
- 30 Seconden watertrappen met gebruik van armen en benen
- 30 tot 40 meter schoolslag met uitademen in het water
- 30 tot 40 meter enkelvoudige rugslag
- Tijdens het zwemmen kunnen draaien van buik naar rug en van rug naar buik
- Minimaal 7 meter borstcrawl, armen over het water
- Minimaal 7 meter rugcrawl, armen over het water
- In het water springen met een halve draai