

C-Ster

Voor C-ster wordt voor elk blok geoefend. Aan het einde van ieder blok wordt een proef afgenomen en een certificaat aan de kinderen uitgereikt. Als rode draad loopt daar doorheen het wedstrijdelement. Aan het einde van alle blokken wordt ook hier een proef afgenomen en een extra certificaat uitgereikt. Na het behalen van de alle certificaten en diploma C kan worden doorgestroomd naar Supersterrenplan. Ook tussentijds kan worden doorgestroomd naar een van de wedstrijdporten van Aqua-Novio '94

Blok C-Ster Schoonspringen

- Rechtstandige sprong met armzwaai
- Startduik vanaf de kant
- Stroomlijnen op de rug
- Koprol (salto) vanaf de kant
- Hurksprong (gekleed)

Blok C-Ster Waterpolo

- Eggbeaten met verplaatsen
- 10 meter schoolslag opzij, links en rechts
- Doelschieten, bal in 1 hand, doel op ca. 2 meter
- 3 keer bal overgooien
- Hurksprong (gekleed)

Blok C-Ster Synchroonzwemmen

- 5 meter wrikken richting hoofd
- 10 meter Eggbeaten
- Gehurkte draai
- Hurksprong (gekleed)

Rode draad C-Ster Wedstrijdzwemmen

- Het element wedstrijdzwemmen wordt in alle onderdelen van de module C-ster geoefend. Met name gaat het hier om het afleggen van steeds grotere afstanden en het trainen op snelheid. Verder worden gedurende de hele module C-ster de diverse zwemslagen verder geperfectioneerd.