



Zwemdiploma-A

BRONS

Drijfmiddelen: 2 zwemkurkjes (blauw & groen)

Zwemkleding + T-shirt:

1. Zelfstandig te water gaan en vanuit het water een afzet vanaf de kant en 3 seconden drijven op de buik.

- Armen gestrekt langs het hoofd.
- Benen gestrekt in het verlengde van het lichaam.
- Het gezicht in het water, waarbij kortstondig door mond of neus uitgeademd dient te worden.

2. Vanuit het water een afzet vanaf de kant en 3 seconden zelfstandig drijven op de rug.

- Armen gestrekt langs het lichaam.
- Benen gestrekt in het verlengde van het lichaam.

3. Vanaf de kant het water inspringen, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan.

- Oriëntatie onder water door iets te pakken of ergens doorheen te zwemmen, waarbij het gehele lichaam onder water dient te blijven.
- Als de zwemmer boven komt naar de dichtstbijzijnde kant zwemmen met een beginnende rugslag. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit.

4. Eén zwemmer vervult de rol van 'drenkeling' en ligt op ongeveer 1 meter afstand vanaf de kant op de rug in het water met de armen en benen gespreid.

Een andere zwemmer vervult de rol van 'redder' en staat op de kant met een zwemnoodle.

- De redder roept vanaf de kant de drenkeling aan en steekt een hand op, zodat de drenkeling de redder ook ziet.
- De redder reikt de zwemnoodle aan, zodat deze gepakt kan worden en helpt de drenkeling naar de kant, zodat deze de kant kan vastpakken.
- De redder mag niet in het water komen en ook niet door de drenkeling aangeraakt worden.



ZILVER

Drijfmiddelen: 1 zwemkurkjes (blauw of groen)

Zwemkleding + T-shirt en korte broek:

1. Potlood te water gaan, hele draai 15 sec. watertrappen, beginnende school- en rugslag zwemmen en zelfstandig het water uitklimmen.

2. Kopsprong vanaf de kant, zelfstandig 3 sec. drijven buik, draaien om lengte-as en 3 sec. drijven rug.

- Zelfstandig 3 seconden drijven op de buik.
- Aansluitend met een draai om de lengte-as van het lichaam, 3 sec. drijven op de rug met de armen gestrekt langs het lichaam en benen gestrekt in het verlengde van het lichaam.

Zwemkleding:

3. 2 m. onderwater door het gat zwemmen, beginnende school- en rugslag zwemmen.

- Te water met een beginnende kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat en 2 m. (op 1 m. diepte) onderwater door het gat heen zwemt.
- Zwem aansluitend 15 m. de beginnende schoolslag.
- Gevolgd door de 15 m. beginnende rugslag.
- Zelfstandig het water uitklimmen.

4. Hurksprong te water gaan, schoolslag naar de boot zwemmen, erop klimmen, achterover laten vallen en rugslag terugzwemmen

5. Drenkeling & redder spelen.

- In tweetal 1 zwemnoodle.
- De drenkeling gaat met een koprol te water, de redder blijft op de kant staan.
- De drenkeling roept 'HELP!'.
- De redder biedt hulp aan met de zwemnoodle door de drenkeling naar de kant terug te slepen.



GOUD

Zwemkleding + T-shirt, lange broek en waterschoenen:

1. Potlood te water gaan, hele draai 15 sec. watertrappen.

- Potlood te water gaan, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat.
- Vervolgens 15 sec. watertrappend een hele draai maken, waarbij de zwemmer om zich heen kijkt.
- Daarna de schoolslag zwemmen.
- Zelfstandig het water uitklimmen.

2. 25 m. school- en rugslag zwemmen.

- Zwemt de schoolslag over een afstand van 25 meter.
- Gevolgd door de rugslag over eveneens een afstand van 25 meter.

3. Zelfstandig het water uitklimmen.

- De zwemmer klimt zelfstandig het water uit.

Zwemkleding:

4. 3 m. onderwater door het gat zwemmen, aansluitend de 50 m. school- en rugslag zwemmen.

- Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer 3 m. onderwater door het gat heen zwemt, waarbij het gat op minimaal 1 m. diepte bevindt.
- Aansluitend de schoolslag over een afstand van 50 m. zwemmen.
- Vervolgens de rugslag over een afstand van 50 m. zwemmen.
- De zwemmer klimt zelfstandig het water uit.

5. Startsprong, 3 sec. buik drijven 8 m. borstcrawl zwemmen.

- Startsprong te water gaan, waarna de zwemmer 3 seconden in gestrekte houding blijft drijven.
- Aansluitend de borstcrawl over een afstand van 8 m. zwemmen.

6. Hurksprong te water gaan, met twee benige afzet tegen 3 sec. op de rug drijven en 8 m. rugcrawl zwemmen.

- Hurksprong te water gaan.
- Vanuit het water rugwaarts, met een tweebeenige afzet tegen de kant 3 sec. op de rug drijven.
- Vervolgens de rugcrawl over een afstand van 8 meter zwemmen.



7. Hurksprong te water gaan, schoolslag naar de boot zwemmen, erop klimmen, achterover laten vallen en rugslag terugzwemmen.

- Hurksprong te water gaan.
- Zwem aansluitend de 50 m. schoolslag naar de boot. Klimt erbovenop en laat je achterovervallen. Bij voorkeur een rol achterover.
- Zwem vervolgens de 50 m. rugslag heen en terug.
- Klimt zelfstandig het water het.

8. 1 min. watertrappen, tussendoor rechtstandig onderwater gaan en uitblazen

- Te water met een rechtstandige sprong, waarna de zwemmer gaat watertrappen.
- Gelijktijdig gedurende 1 min. Tussendoor (bij ongeveer 30 seconden) moet de zwemmer rechtstandig onderwater gaan, waarbij wordt uitgeblazen. Daarna gaat de zwemmer door met watertrappen.