



gebaseerd op lesgeven in diepwater

Basiselementen	niveau 1	niveau 2	niveau 3	
te water gaan	zelfstandig voetsprong te water	voetsprong van de kant zonder hulp geheel onder water	start hurksprong correcte voetsprong start met kopsprong	<p style="text-align: center;">*** DOOR NAAR NIVEAU 4 ***</p>
onderwater	zelfstandig onder water en zelfstandig naar boven komen	start met kopsprong zelfstandig door gat/hoepel op aangepaste afstand / diepte	beginnende kopsprong aansluitend zelfstandig door gat / hoepel dit moet op 2m ver en juiste diepte	
kleding	niet van toepassing	onder voorwerp door in springen met buis verplaatsen	start 360 draai 15m verplaatsen op buik 15m verplaatsen op rug	
rugslag	beginnende beenslag met hulpmiddel	5 technische beenslagen met hulpmiddel	correcte combinatie zonder hulpmiddel 15 meter	
schoolslag	beginnende beenslag met hulpmiddel	beginnende combinatie met hulpmiddel	correcte combinatie zonder hulpmiddel 15 meter	
rugcrawl	juiste ligging wiebelbenen met hulpmiddel	juiste ligging met wiebelbenen	correcte beenslag beginnende armslag	
borstcrawl	wiebelbenen met hulpmiddel	wiebelbenen met hulpmiddel met met gezicht in water	correcte beenslag beginnende armslag	
drijven rug	zelfstandig 5 tellen uitdrijven zonder hulpmiddelen	zelfstandig 10 tellen drijven zonder hulpmiddelen	vanaf de kant 10 sec uitdrijven als een plankje	
drijven buik	zelfstandig 5 tellen uitdrijven met hulpmiddelen	zelfstandig 5 tellen uitdrijven met ogen open	vanaf de kant 10 sec uitdrijven met ogen open	
draaien	zelfstandig buik > rug	zelfstandig rug > buik buik > rug	zelfstandig buik > rug onder een lijn door	
survival	drijvend gat erin / eruit klimmen over vlot lopen en springen	via de kant in de boot zelfstandig uit de boot drijvend gat boven komen	klimmen in de boot achterwaarts uit de boot gevolgd door via drijvend gat eruit	
watertrappen kleding	met hulpmiddel rechtstandig	5 sec zonder hulpmiddel	30 sec start met rechtstandig onderwater (potlood) zonder hulpmiddelen	
		T-shirt	T-shirt, lange broek	