



gebaseerd op lesgeven in diepwater

Basiselementen	niveau 4
te water gaan	rechtstandige sprong hurksprong kopsprong, startsprong
onderwater	kopsprong gevolgd door 3m onderwater door een voorwerp of iets aan te raken op 1m diepte
kleding	sprong naar keuze geheel onderwater. watertrappen 360 draai onder buis door. 25m ss en 25m rs zelfstandig eruit klimmen (geen trap)
rugslag	50m correcte rs combinatie
schoolslag	50m correcte ss combinatie over een mat klimmen
rugcrawl	6m correcte rc combinatie
borstcrawl	3 sec gestrekt drijven gevolgd door 8m correcte bc combinatie
survival	hurksprong, ss naar boot klim op de boot/mat, valt rug eruit. zwem naar de kant klim via hoepel/band op de kant
watertrappen	rechtstandige sprong, watertrappen, 60 sec 1x rechtstandig onderwater (potlood)
kleding eisen	T-shirt korte mouwen, lange broek en sneakers/sportschoenen/waterschoenen

Onderdelen van te water gaan & survival in niveau 4 moeten voldoende afgesloten zijn, voordat er aan proefzwemmen deel genomen mag worden

Proefzwemmen + onderdelen te water gaan & survival voldoende is afgesloten.  
Dan mag men mee doen aan het afzwemmen.