

## INLEIDING



### De einddoelen per groep

We onderkennen de volgende groepen:

- groep 1: de water gewend maken groep
- groep 2: de drijfgroep
- groep 3: de beenslaggroep
- groep 4: de combinatiegroep
- groep 5: de verbeterde combinatiegroep
- groep 6: oftewel groep A: de groep die oefent voor het uiteindelijk diploma A.

Uiteindelijk doel van **groep 1 de water gewend maken groep:**

- het kind kan zelfstandig op verschillende manieren in en uit het water komen,
- het kind kan zich op verschillende manieren voortbewegen in het water (dit zowel vooruit als achteruit),
- het kind kan zich onder water oriënteren (dus heeft de ogen onder water open en kan spullen van de bodem oprapen)

Uiteindelijk doel van **groep 2 de drijfgroep:**

- het kind voldoet aan de eisen van groep 1
- het kind kan zelfstandig vijf seconden drijven (zowel in rug als in borstligging)
- het kind ligt bij het drijven rustig in het water en kantelt niet. De benen zijn zowel bij de rug als bij de borstligging gesloten. Bij de rugligging liggen de armen gestrekt zo dicht mogelijk naast het lichaam. Bij de borstligging liggen de armen gestrekt naar voren zo dicht mogelijk naast het hoofd.

Uiteindelijk doel van **groep 3 de beenslaggroep:**

- het kind voldoet aan de eisen van groep 2
- het kind kan de rugslag juist uitvoeren
- het kind kan de beenslag van de schoolslag juist uitvoeren
- een aanzet wordt gemaakt voor een beginnersborstcrawl als een beginnersrugcrawl uit te voeren.

Uiteindelijk doel van **groep 4 de combinatie:**

- het kind voldoet aan de eisen van groep 3
- het kind kan de schoolslag juist uitvoeren
- het kind kan enkele slagen een beginnersborstcrawl als een beginnersrugcrawl uit voeren

Uiteindelijk doel van **groep 5 de verbeterde combinatie:**

- het kind voldoet aan de eisen van groep 4
- het kind kan zich in het diepe minstens een baan van 12,5 meter zwemmen (zowel voor de schoolslag als de rugslag)
- het kind kan over een lengte van ongeveer 5 meter een beginnersborstcrawl uitvoeren
- het kind kan over een lengte van ongeveer 5 meter een beginnersrugcrawl uitvoeren
- het kind kan minstens een minuut watertrappen
- een aanzet wordt gemaakt voor "duiken" door een gat in een zeil dat zich drie meter van de kant bevindt.

Uiteindelijk doel van **groep 6 de A-groep:**

- het kind voldoet ruim aan de eisen voor zwemdiploma A en kan met gemak zijn diploma A behalen.