

**Bad 0 - Kennisles**

1. Aanwezig geweest
2. Betaling is geregeld Sepa / GP
3. Voorwaarde formulier ingevuld

Bad 1 - watervrij maken

1. Met hulp voorwerp van de bodem
2. 5 sec. drijven buik zonder hulpmiddel
3. 5 sec. drijven rug zonder hulpmiddel
4. Beginnende borstcrawl zij ademhalen
5. Flipperen buik, hoofd in water
6. Flipperen rug
7. Springenvormen ondiep en diep
8. Klim zelfstandig uit bad ondiep

Bad 2 - aanleren beenslag

1. Hulpmiddel ev-rugslag kikkervoeten
2. 7 sec. drijven buik
3. 7 sec. drijven rug
4. Flipperen rug 3 mtr
5. Flipperen buik 3 mtr
6. Potloodsprong in diep water
7. Klim zelfstandig uit het diepe
8. Valduik ondiep voorwerp pakken
9. Hulpmiddel schoolslag kikkervoeten
10. Op mat klimmen en vanaf glijden
11. Onder mat door 1 mtr

Bad 3 - aanleren combinatie

1. Rugslag zonder hulp
 2. Schoolslag combinatie
 3. 10 sec. drijven buik
 4. 10 sec. drijven rug
 5. Borstcrawl 3 mtr
 6. Rugcrawl 3 mtr
 7. 30 seconden watertrappen en 360 draai
 8. Onder een mat doorzwemmen
 9. Valduik diep en door gat
 10. Uitblazen rechtstandig zinken naar bodem
 11. 3mtr ss over mat klimmen en afglijden
 12. Potloodsprong met draai in diepe
- Met t-shirt korte mouwen:**
13. Gekleed ev-rugslag
 14. Gekleed uit het water klimmen

Bad 4 - technisch verbeteren zwemslagen**Met t-shirt lange mouwen en lange broek:**

1. Gekleed 25 mtr rugslag
2. Gekleed 25 mtr schoolslag
3. Gekleed potloodsprong diep
4. Gekleed hoekduik flexibeam niet aanraken
5. Gekleed uit het water klimmen

In badkleding:

6. 50 mtr rugslag
7. 50 mtr schoolslag
8. 10 sec drijven buik dynamisch
9. 10 sec drijven rug dynamisch
10. 5 meter borstcrawl + ademhaling
11. 5 meter rugcrawl
12. 60 seconden watertrappen + uitblazen + zinken
13. Valduik door gat 3 mtr
14. Schredesprong
15. Hurksprong
16. Hulphouding van mat achterwaards eraf
17. Valduik 3 sec drijven stil liggen

Bad 5 - voorbereiden zwemdiploma A**Kleding (volgens diploma eisen):**

1. Sprong, geheel onder, watertrap, 360 draai+
2. Onder beam + 25M SS +
3. 25M RS + zelf water uit

In badkleding:

4. Kopsprong + 3M onder water gat+
5. 50M SS+
6. Over mat klimmen+
7. 50M RS
8. Startsprong 3sec drijven lang+
9. 8M BC + adem
10. Afzet + 6M RC
11. Hurksprong + Mat rugwaards eraf+
12. Wak onder->boven rol op kant klimmen
13. Potloodspr.+ 30s wrtr+ zinken+ 30s wrtr
14. Volgende keer diplomazwemmen

Bad B - voorbereiden zwemdiploma B**kleding (volgens diploma eisen):**

1. Halvedr. 15sec watertrap.+
 2. 50M SS + onder mat+
 3. 50 RS + klimmen
- In badkleding:**
4. Kopsprong + 6M onder water gat+
 5. 100M SS+
 6. hoep+ mat+ Rug eraf +
 7. 75M RS
 8. Startspr. 3s drijv + 10M BC
 9. Hurkspr.+ terug+ afzet +3s + 10M RC
 10. Mat+ drenkeling+ beam+ redder naar mat
 11. Hurksprong + ond. Boot + 2m naar pilon
 12. Koprol + 90 Sec watertrap + 20 Sec baldrijven
 13. Volgende keer diplomazwemmen

Bad C - voorbereiden zwemdiploma C**kleding (volgens diploma eisen):**

1. Val Achterwaards 15sec watertrappen +
 2. 2M bal gooien+
 3. 50M SS + jas uittr. + 50 SS+
 4. Onder mat + Over mat +
 5. 25M RS +50 RS met bal kopgr.
 6. Kopspr.+ 8M onderwat.+ fig.pak +
 7. Verv. drenkeling 15 mtr. beam afstand personen.
 8. Val Boot achterwaarts + via mat kant +
 9. Droge redding klos.
 10. spring wak -> 2e mat (gat) + Rol mat naar kant.
- In badkleding:**
11. Tempo 25M SS
 12. Schredespr. + 25M RC +25M RS +
 13. 25M BC + 25M SS
 14. Potlood + 2M wrik hoofd +
 15. 2M wrik voet +
 16. Watertrap. 30S gel + 30S ongel +
 17. 20Sec armen trappen
 18. Volgende keer diplomazwemmen