



gebaseerd op lesgeven in diepwater

Basiselementen	niveau 4
te water gaan	hurksprong voetsprong > watertrappen 60 sec kopsprong
onderwater	sprong voorkeur kopsprong gevolgd door 3m door het gat
kleding	hemd, t-shirt, korte broek sokken, waterschoenen 15 tellen watertrappen 25m ss 25m rs
rugslag	50m correcte rs combinatie
schoolslag	50m correcte ss combinatie
rugcrawl	6m correcte rc combinatie
borstcrawl	6m correcte bc combinatie
drijven rug	vanaf de kant zetten 10 sec drijven rug > 3x zwemslag > 10 sec rug drijven
drijven buik	vanaf de kant zetten 10 sec drijven buik > 3x zwemslag > 5 sec buik drijven
draaien	zelfstandig met kleding aan buik > rug onder een lijn door
survival	voetsprong over een vlot / mat hurksprong ss naar bootje blokjes / balletjes pakken rs terug sprong over vlot / mat 4m ss > tik pilon aan op 1.40 diep
watertrappen	60 sec

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

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