



gebaseerd op lesgeven in diepwater

Basiselementen	niveau 1	niveau 2	niveau 3	
te water gaan	voetsprong van de kant met hulp geheel onder water	voetsprong van de kant zonder hulp geheel onder water	start hurksprong correcte voetsprong start met kopsprong	<p style="text-align: center;">*** WENZWEMMEN DOOR NAAR NIVEAU 4 ***</p>
onderwater	met hulp onder water en zelfstandig naar boven komen	sprong gevolg door een hoepel heen met gezicht in water	sprong gevolgd door gat / pilon	
kleding	niet	t-shirt in springen met buis verplaatsen	hemd, t-shirt, korte broek 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 beginnede armslag	
borstcrawl	wiebelbenen met hulpmiddel	wiebelbenen met hulpmiddel met gezicht in water	correcte beenslag beginnede 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	zelfstandig : de kant op klimmen over vlot lopen en springen	spring over vlot klim op vlot	spring over vlot zelfstandig door ss gevolgd door gat	
watertrappen	met hulpmiddel rechtstandig	5 sec zonder hulpmiddel	30 sec zonder hulpmiddel	

