



Sportfondsen Cromstrijen BV

Geachte ouder/verzorgers van onze zwemles kinderen.

Per januari 2018 gaan de nieuwe eisen van het A, B en C diploma in. Er verandert niets fundamenteels, er zijn wel wat kleine veranderingen. Zie hieronder!

Bad 1: Verdragen van spatten. Onder water gaan en zijn. Zelf gaan liggen (horizontaal) en staan op buik en rug. 5 Seconden horizontaal drijven buik en rug, zonder bewegingen te maken. Voortbewegen op verschillende manieren zonder om te vallen. Horizontaal draaien om de lengte- as. Iets van de bodem opduiken. Drijf materiaal vooruit blazen, bellen blazen. Tijdens kleding zwemmen shirt aan. Op buik en rug beginnende crawlslag. Beginnende beenslag op de rug (rugslag)

Bad 2: Een horizontale rugslag met stuwving maken. Een bewuste ademhaling hebben. 5 Seconden horizontaal drijven op buik en rug. Halve horizontale draai om de lengte-as (buik>rug) Beginnende crawl slag benen (armen mogen erbij) In het water springen. Vanaf een vlot een glijduik maken en even onder water zijn. Via de muurbuis uit het water klimmen. Een beginnende armslag maken. Beenslag op de buik ervaren hebben.

Bad 3: Schoolbeenslag. Combinatie armen en benen. 5 Seconden drijven op buik en rug. Halve horizontale draai om de lengte-as (buik>rug) Rugslag verfijnen. Dolfijnen. Crawlslag buik en rug. Via zit naar knieduik vanaf een vlot met enkele slagen onder water door kleine gat in zeil. Vanaf de kant in het water springen.

Bad 4: Afstand combinatie schoolslag, rugslag. Afstand crawlslag buik en rug. Na enkele slagen 5 seconden drijven op buik, halve horizontale draai om de lengte-as, 8 seconden drijven op rug. 30 Seconden gelijkzijdig watertrappen. Duiken van de kant, minimaal 2 meter onder water zwemmen door gat in zeil.

Bad 5 en A diploma: Met kleding. Spring erin, 15 seconden watertrappen, 12,5

meter zwemmen klim uit het water (mag via vlot) Met zwemkleding. Ga erin, liefst duiken (geen eis) zwem zonder boven komen 3 meter onder water door het gat in zeil aansluitend 25 meter schoolslag 25 meter rugslag 25 meter schoolslag met 1 x voetwaarts richting bodem zakken 25 meter rugslag. 5 Meter borstcrawl, 5 Meter rugcrawl. Enkele slagen zwemmen aansluitend 5 seconden drijven buik, enkele slagen zwemmen halve draai naar ruglig 10 seconden drijven rug. Spring erin, 60 seconden watertrappen met armen en benen met 2 x een verticale draai om de lengte as.

B diploma: Met kleding: Achterwaarts te water gaan, 15 seconden watertrappen, 50 meter zwemmen met 1 x onder vlot doorzwemmen, klim uit het water (mag via vlot) Met zwemkleding: duiken, zonder boven te komen 6 meter onderwater zwemmen door gat in zeil, 25 meter schoolslag, 25 meter rugslag, 25 meter schoolslag, 25 meter rugslag, 25 meter schoolslag, 25 meter rugslag onderbroken door 2 x een ½ draai om de lengte-as van buik naar rug van rug naar buik, 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl, Spring erin, 15 seconden drijven rug, 5 meter wrikken hoofdwaarts in de richting van een drijvend voorwerp, 20 seconden drijven met het voorwerp.

C diploma: Met kleding: Rol voorover het water in, 15 seconden watertrappen, 30 seconden verticaal drijven met een voorwerp, 5 meter wrikken op de rug. Hurksprong, 100 meter zwemmen onderbroken door 1 x onder en 1 x over een vlot heen te gaan, eruit klimmen (mag via vlot) Spring erin, zwem paar slagen, ga onderwater door het gat in zeil. Met zwemkleding: Duiken, 6 meter onder water zwemmen door het gat in zeil en bovenkomen in een wak. 75 meter schoolslag onderbroken door 1 hoekduik, 75 meter rugslag. 15 meter borstcrawl, 15 meter rugcrawl. Springen, 30 seconden watertrappen met armen en benen en verplaatsen in verschillende richtingen, 15 seconden drijven op de rug, 30 seconden watertrappen met alleen benen.

Namens het team,
A.M. (Irma) de Regt
COÖRDINATOR ZWEMMEN
ZWEMONDERWIJZER
AQUA OEFEN THERAPEUTE

Sportfondsen Cromstrijen BV

telefoon: 0186651822
email: waterstee@sportfondsen.nl
website: www.waterstee.nl