

Diploma eisen

Baby & Peuter

Hieronder staan alle eisen van de Guppy en Puppy diploma's opgesomd!

Guppy 1

- Samen met papa en mama onder de douche.
- Zittend, met hulp van papa of mama, van de badrand in het water vallen. Hoeft niet kopje onder.
- Samen met papa of mama, helemaal naar de bodem van het bad, in minimaal 1 meter diep water. Dat doen we in totaal drie keer.
- Met hulp van papa of mama, drie keer 10 seconden drijven op borst (gezicht hoeft niet in het water) en/of rug.
- Met hulp van papa of mama (handen onder de oksel) loopbewegingen maken, in minimaal 1 meter diep water.
- Op de borst met ondersteuning, samen met papa of mama, drie grote rondjes draaien.

Guppy 2

- Zittend, met hulp van papa of mama, van de badrand in het water vallen. Helemaal kopje onder gaan.
- Samen met papa of mama, helemaal naar de bodem van het bad, in minimaal 1 meter diep water. Helemaal beneden even loslaten, weer vastpakken en boven komen. Dat doen we in totaal drie keer.
- Met hulp van papa of mama, drie keer 10 seconden drijven op borst (gezicht hoeft niet in het water, mag wel) en rug.
- Met hulp van papa of mama (hangend op de onderarmen), loopbewegingen maken en vooruit en achteruit verplaatsen.
- Met hulp van papa of mama, op verschillende manieren, op de kant of een vlot klimmen.
- Samen met papa of mama, drie keer van borst naar rug en van rug naar borst draaien (breedte-as, van horizontaal naar horizontaal).

Guppy 3

- Zittend of staand, alleen of met een beetje hulp van papa of mama, van de badrand in het water vallen of springen, kopje onder. Met een T-shirt aan.
- Samen met papa of mama, helemaal naar de bodem van het bad, in minimaal 1 meter diep water, beneden loslaten, Guppy maakt zelf (minimaal 3 seconden) trapbewegingen, vastpakken en samen weer boven komen. Dat doen we in totaal drie keer.
- Met hulp van papa of mama, drie keer drijven, heel even helemaal los, op borst en/of rug.
- Zelfstandig, over een afstand van minimaal 1 meter, voorwaarts naar papa of mama bewegen.
- Te water gaan met een T-shirt aan.
- Zonder hulp van papa of mama, met een T-shirt aan, op verschillende manieren, op de kant klimmen.
- Samen met papa of mama, drie keer van borst naar rug en van rug naar borst draaien (lengte-as, van horizontaal naar horizontaal).

Puppy 1

- Onder de douche, rechtop staan, ogen open.
- Enkele meters voorwaarts en achterwaarts door het water lopen (zonder hulp, in minimaal heupdiep water).
- Vallen en opstaan over ongeveer 5 meter (in minimaal heupdiep water).
- Neem een hap water en spuug het als een fontein weer uit.
- Drijven op de rug, met een T-shirt (lucht eronder).
- Enkele meters langs goot, stang of scheidingslijn verplaatsen (voeten mogen bodem niet raken).
- Over enkele meters aan de oppervlakte een ballon vooruitblazen.

Puppy 2

- Zittend vanaf de kant op vanaf een vlot in het water vallen.
- Over enkele meters vallen en opstaan, waarbij het hoofd onder water gaat (dolfijnen).
- (uit)drijven op de buik (zonder hulp en met hoofd in het water).
- (uit)drijven op de rug (zonder hulp).
- Iets van de bodem pakken (heupdiep water).
- Uit het water klimmen via de kant of een vlot.
- Bellen blazen aan de oppervlakte en onder water.

Puppy 3

- Vanaf de kant of vanaf een vlot zelfstandig in het water springen.
- Een paar tellen op de bodem zitten of liggen (heupdiep water).
- Onder een drijven voorwerp doorgaan (lijn, stok of hoepel).
- 2 meter zelfstandig voortbewegen op de buik (hoofd in het water).
- Drijven en dan zonder hulp draaien van buik naar rug en van rug naar buik.
- 10 seconden rechtopstaand drijven, in het water waar je net niet meer kan staan.
- 20 seconden drijven waarbij een ballon wordt vastgehouden.