

Tussendoelen (stickers) A diploma De Tweesprong

Sticker 1

Met zwempakje

- Zelfstandig van de kant springen + onder water gaan
- 6 meter loopvormen
- Draaien buik/rug
- 5 sec drijven rug
- 3 sec drijven buik
- 5m rugcrawl beenslag
- Blazen onder water
- Herkennen van kleuren onder water

Zonder pakje

- Zelfstandig van de kant springen + onder water gaan
- Onder water verplaatsen door poortje in ondiep water
- 5 sec drijven op rug (zelfstandig)
- 3 sec drijven buik (gezicht in het water)
- iets kunnen oppakken met het hoofd onderwater
- Door de hoepel (vanaf de lage rand)
- Rugcrawl beenslag

Sticker 2

Met zwempakje

- 5m rugcrawl (totaalslag)
- 5m borstcrawl (armslag hoeft nog niet volledig over het water)
- 10m enkelvoudige rugslag (correcte stuwvlakken + ritme)
- 5s drijven op de buik
- 10s drijven op de rug

Zonder pakje

- 5m rugcrawl benen
- 5m enkelvoudige rugslag (correcte stuwvlakken + ritme)
- 5 sec drijven op de buik
- 7 sec drijven op de rug
- sprong of knielend duiken door het kleine gat
- potloodsprong

Sticker 3

Met zwempakje

- 5m rugcrawl (totaal slag)
- 5m borstcrawl (arm overhaal boven water)
- 10m schoolslag (correcte stuwvlakken + ritme)
- 15m enkelvoudige rugslag (correcte stuwvlakken + ritme)
- Watertrappelen

Zonder pakje

- Potloodsprong/duik + door het gat zwemmen 1,5 mtr.
- 15m enkelvoudige rugslag
- 5m schoolslag (goed ritme)

- 5m rugcrawl
- 5m borstcrawl (arm ondersteunend)
- schoolslag gevolgd door 5 sec drijven op de buik, schoolslag gevolgd door halve draai lengte as en 10 sec drijven op de rug

Sticker 4

Zonder pakje

- Door het gat zwemmen (2m) bij voorkeur met duik
- 25m schoolslag
- 25m rugslag
- ruggelings te water vanaf lage rand
- redelijke duik
- 5m borstcrawl
- 5m rugcrawl
- voetwaarts naar de bodem zakken
- schoolslag gevolgd door 5 sec drijven op de buik, schoolslag gevolgd door halve draai lengte as en 10 sec drijven op de rug
- Watertrappen met 2x hele draai om lengte-as (60s)
- Met kleding potloodsprong
- Met kleding aan schoolslag zwemmen
- Met kleding aan rugslag zwemmen

Sticker 5

Zonder pakje

- 100m conditie zwemmen afwisselend schoolslag en enkelvoudige rugslag
- tijdens schoolslag 1x voetwaarts naar de bodem zakken
- 5m borstcrawl
- 5m rugcrawl
- duiken (evt. potlood) en door het gat (3m)
- schoolslag gevolgd door 5 sec drijven op de buik, schoolslag gevolgd door halve draai lengte as en 10 sec drijven op de rug
- Watertrappen met 2x hele draai om lengte-as (60s)
- Met kleding potloodsprong van startblok
- Met kleding aan schoolslag zwemmen
- Met kleding aan rugslag zwemmen
- Met kleding watertrappen
- Uit het water klimmen zonder trap, bv. via een mat
- Kopsprong van de lage kant