

Tussendoelen (stickers) A diploma De Tweesprong

Sticker 1

Met zwempakje

- Diverse loopvormen
- Draaien buik/rug

Zonder pakje

- Zelfstandig van de kant springen + onder water gaan
- Onder water verplaatsen door poortje in ondiep water
- 5 sec drijven op rug
- 3 sec drijven buik (gezicht in het water)
- Iets kunnen oppakken met het hoofd onderwater
- Door de hoepel (vanaf de lage rand 1.20 m)
- Rugcrawl beenslag 5m
- In ondiep water een gekleurd voorwerp pakken onder water

Sticker 2

Met zwempakje

- Rugcrawl (totaalslag)
- Beginnende borstcrawl

Zonder pakje

- Beginnende rugcrawl 5m
- Enkelvoudige rugslag 5m (correcte stuwvlakken + ritme)
- Zelfstandig 5 sec. drijven op de buik (gezicht in het water)
- Zelfstandig 10 sec. drijven op de rug
- Knielend duiken door het kleine gat
- Potloodsprong

Sticker 3

Zonder pakje

- Enkelvoudige rugslag 15m (correcte stuwvlakken + ritme)
- Schoolslag 10m (correcte stuwvlakken + ritme)
- Rugcrawl 5m goede techniek (armslag over het water)
- Beginnende borstcrawl
- Watertrappelen 30 sec.
- Met sprong of duik en vervolgens zonder boven te komen onderwater door gat op 1,5m van startkant (gat stukje onder wateroppervlakte)
- Enkele slagen schoolslag gevolgd door 5 sec. drijven op de buik, weer enkele slagen ss draai om lengte-as gevolgd door 10s drijven op de rug.

Sticker 4

Zonder pakje

- Schoolslag 25m
- Enkelvoudige rugslag 25m
- Borstcrawl met goede techniek, armslag over het water
- Voetwaarts naar de bodem zakken
- (met duik) Te water en onderwater door het gat zwemmen (gat op 2m van startkant en geheel afgerold)
- Met kleding potloodsprong van startblok
- Met kleding 10m schoolslag
- Met kleding 10m rugslag

Sticker 5

Afzwemeisen A-diploma

- Vanaf het startblok met potloodsprong te water na het boven komen 15 sec. watertrappelen en vervolgens 12,5m zwemmen. Proef afronden met zelfstandig uit het water klimmen
- Van de hoge rand te water, bij voorkeur met duik, gevolgd door zonder boven komen onderwater zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat op 3m van de startkant bevindt. Vervolgens ss doorzwemmen 1x voetwaarts naar de bodem zakken. Einde van de baan uit het water komen.
- Met sprong naar keuze te water 100m conditie zwemmen
- Borstcrawl 5m. armslag over het water en het gezicht in het water.
- Rugcrawl 5m doorgaande assymetrische beweging met zowel armen als benen. Armslag over het water.
- Enkele slagen ss gevolgd door 5sec. drijven op de buik, weer enkele slagen ss, halve draai om lengte-as naar rugligging en vervolgens 10 sec. drijven op de rug.
- 60 sec. watertrappelen met 2x hele draai om lengte-as.