

Inhoudsopgave

1. Vrij zwemmen maandagavond	5
2. De technische commissie	6
3. Badkleding, haar en duikbril	7
4. Vragen en/of opmerkingen	7
5. Kijkdagen	7
6. Hoe ziet een les eruit	8
7. Lestijden	9
8. Uitleg leerlingvolgsysteem	10
9. Zwemscore	11
10. Eisen voor diploma A	12
11. Eisen voor diploma B	13
12. Eisen voor diploma C	14
13. Eisen voor diploma zwemvaardigheid 1	15
14. Eisen voor diploma zwemvaardigheid 2	16
15. Eisen voor diploma zwemvaardigheid 3	17
16. Eisen voor diploma survival 1	19
17. Eisen voor diploma survival 2	20
18. Eisen voor diploma survival 3	21
19. Eisen voor diploma snorkelen 1	22
20. Eisen voor diploma snorkelen 2	23
21. Eisen voor diploma snorkelen 3	24
22. Eisen voor diploma wereldzwemslagen 1	25
23. Eisen voor diploma wereldzwemslagen 2	25
24. Eisen voor diploma wereldzwemslagen 3	25
25. Eisen voor diploma aquasportief 1	26
26. Eisen voor diploma aquasportief 2	27
27. Eisen voor diploma aquasportief 3	28

1. Vrij zwemmen maandagavond.

Op Maandagavond kunnen de leden van 18.15 tot 19.45 vrij zwemmen. Leden zonder zwemdiploma mogen alleen onder begeleiding van iemand van 18 jaar of ouder.

Niet-leden mogen op de maandagavond mee als introduc e, ze betalen hiervoor een klein bedrag aan de kassa.

Er zijn altijd 2 mensen aanwezig die toezicht houden. Tijdens het vrij zwemmen gelden de volgende regels:

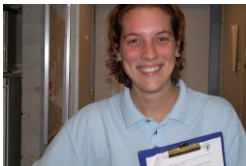
- Niet rennen in de zwemzaal.
- Ballen mogen uitsluitend in het ondiepe bad.
- Kinderen mogen in het diepe bad zwemmen indien zij de banen zwemmers niet hinderen.
- De duikplank gaat alleen open als het niet te druk is, en alleen onder toezicht van een van de twee toezichthouders.
- Verder dient iedereen de aanwijzingen van de desbetreffende toezichthouders op te volgen.

2. De technische commissie

De technische commissie bestaat uit de volgende personen:



Bianca Alsemgeest



Claudia Alsemgeest



Wendy van de Schraaff

3. Badkleding, haar en duikbril.

Op donderdagavond tijdens het les zwemmen is het voor de dames verplicht om een badpak of sportbikini te dragen.

Verder is het voor kinderen met lang haar verplicht dit tijdens de les in een staart of een vlecht te dragen.

Ook is het verstandig om sieraden zoveel mogelijk af te doen.

Tijdens de les is het dragen van een duikbril verboden, dit in verband met de verschillende onderdelen waar de kinderen leren zich te oriënteren onder water

4. Vragen en/of opmerkingen.

Voor vragen over de zwemles van uw kind kunt u voor de les bij de lesgevende functionaris van uw kind aangeven dat u een vraag heeft. Na de les zal u dan een antwoord op uw vraag krijgen van de lesgevende functionaris.

5. Kijkdagen.

Ouders mogen alleen de eerste les in het bad blijven om te kijken bij hun kind. Verder is er elke eerste donderdag van de maand kijkdag. Ouders/verzorgers en andere geïnteresseerde kunnen dan kijken naar de les vanaf de tribune.

6. Hoe ziet een les eruit.

Als de kinderen binnen komen zijn ze verplicht om eerst even te douchen. Daarna nemen de kinderen plaats op de bank en wachten tot de fluit gaat. Als deze is gegaan mogen de kinderen eerst vijf minuten spelen, daarna gaat er weer een fluit en gaan de kinderen naar hun eigen groep.

De les wordt gestart met het opnemen van de namen. Een les bestaat altijd uit een inleiding, kern en slot. In de inleiding wordt er even een spelletje gedaan of bij de wat hogere groepen wordt er even ingezwommen. Daarna volgt de kern waarin aandacht besteed wordt aan de verschillende zwemslagen en andere onderdelen van het diploma. Het slot van de les bestaat meestal uit een ‘leuke’ afsluiting van de les, bij de wat hogere groepen wordt als afsluiting vaak ook weer even uitgezwommen. Aan het einde van de les gaat weer de fluit en gaan alle kinderen weer even douchen. Dit is bedoeld om even af te spoelen. Er kunnen geen haren gewassen worden op dat moment.

7. Lestijden

Donderdag

	Entree kleedruimte	Entree bad	Begin les	Einde les	Onderdeel
1 ^e uur	17.50	17.55	18.00	18.45	Ondiep + A + B + C
2 ^e uur	18.45	18.50	18.55	19.40	Zv 1,2,3 + keuze + jongeren
3 ^e uur	20:55	21:00	21:10	21:40	Volwassenen
4 ^e uur	21:40			22:25	Banen zwemmen

8. Uitleg Leerlingvolgsysteem:

In september 2006 zijn we begonnen met een leerlingvolgsysteem. Dit om het voor de kinderen makkelijker te maken waar ze zwemmen en wat ze moeten kunnen voor het volgende niveau. Tevens kunnen de ouders de voortgang van hun kind beter volgen. De kinderen krijgen een gekleurd blokje als ze een groepje verder gaan. Dit motiveert de kinderen en is voor de lesgevende functionarissen een stuk overzichtelijker. Op de volgende bladzijde ziet u een overzicht van de te behalen blokjes en eisen.

	naar	naar	naar	naar	naar	naar	naar	naar	
GEEL Watervrij, Buik drijven				Vrij zijn in het water		5 seconden Buik drijven		Borstcrawl benen	
ORANJE Rug drijven				Springen in diep water		5 seconden Rug drijven		Rugcrawl benen	
ROOD – BENEN 1 Rugslag Benen				Rug zwemmen kikkervoeten		Onder water zwemmen			
BLAUW – BENEN 2 Schoolslag benen				Borstcrawl		Rugcrawl		1 baan op buik Met kikkervoeten	
WIT Combinatie 1				Watertrappen		Combi op buik Hoofd in water		Rugslag Goed uitvoeren	
ZWART Combinatie 2				Combi hoofd boven water		½ baan in diepe Op buik		½ baan in diepe Op rug	Borst + Rug crawl
GROEN A 1				2 banen School+Rugslag		5 meter Borst+Rugcrawl		Duiken door scherm op 3 m	

9. Zwemscore

Sinds januari 2017 zijn we gaan werken met zwemscore. Dit is een online registratie programma waarin de voorderingen per kind worden bijgehouden. Ouders kunnen inloggen op zwemscore om de voorderingen van hun kind te bekijken. Als uw kind start met zwemles krijgt u vanzelf een uitnodiging voor zwemscore.

10. Eisen diploma A

Gekleed

(T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen, lange broek (geen legging), jurk of rok tot de enkels en schoenen met harde zool zoals bijvoorbeeld gym schoenen)

**Vanaf de kant springen + helemaal onder water gaan + 15 sec watertrappen;
12,5 m zwemmen + zelfstandig uit het water klimmen**

Badkleding (zwembroek of badpak)

Sprong in water + zonder boven te komen, door gat zwemmen in verticaal zeil op 3 meter afstand;

1 baan schoolslag;

1 baan enkelvoudige rugslag;

1 baan schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts naar bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd tot de vingertoppen onder water zijn;

1 baan enkelvoudige rugslag

Starten in het water + enkele slagen zwemmen op de buik + 5 sec drijven op de buik + enkele slagen zwemmen + ½ draai op de rug + 10 sec drijven op de rug

Sprong in het water + 5 meter borstcrawl

Afzetten v/d kant 5 meter rugcrawl

Sprong in water + 60 sec watertrappen + 2 x hele draai om lengte as.

11. Eisen diploma B

Gekleed

(T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen, lange broek (geen legging), jurk of rok tot de enkels en schoenen met harde zool zoals bijvoorbeeld gym schoenen)

Achterwaarts te water gaan + 15 sec watertrappen;

2 banen zwemmen, onder drijvend voorwerp door + zelfstandig uit het water klimmen

Badkleding (zwembroek of badpak)

Duiken in water + zonder boven te komen, door gat zwemmen in verticaal zeil op 6 meter afstand;

1 baan schoolslag;

1 baan enkelvoudige rugslag;

1 baan schoolslag;

1 baan enkelvoudige rugslag;

1 baan schoolslag;

1 baan enkelvoudige rugslag onderbroken door 2x een ½ draai om lengte as

Sprong in het water + 10 meter borstcrawl

Afzetten v/d kant 10 meter rugcrawl

Sprong in het water + 15sec drijven op rug + 5 meter hoofdwaarts verplaatsen met armen + 20 sec blijven drijven met een drijvend voorwerp

Sprong in water + 60 sec watertrappen met verplaatsen verschillende richtingen + voetwaarts naar bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd tot de vingertoppen onder water zijn

12. Eisen diploma C

Gekleed

(T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen, lange broek (geen legging), jurk of rok tot de enkels, jas met lange mouwen en schoenen met harde zool zoals bijvoorbeeld gymschoenen)

Met koprol voorover het water in + 15 sec watertrappen + 30 sec verticaal drijven met een drijvend voorwerp + 5 meter met armen voortbewegen op de rug

Sprong in het water waarbij de hoofd boven water blijft + 4 banen zwemmen, 1 x onder drijvend voorwerp door + 1 x over drijvend voorwerp heen + zelfstandig uit het water klimmen

Met kleding (zonder jas)

Sprong in water + enkele slagen zwemmen +1 meter onder water zwemmen door gat zwemmen in verticaal zeil.

Badkleding (zwembroek of badpak)

Duiken in water + zonder boven te komen, door gat zwemmen in verticaal zeil op 6 meter afstand + bovenkomen in een soort wak

3 banen schoolslag + 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan

3 banen rugslag

Sprong in het water + 15 meter borstcrawl

Afzetten v/d kant 15 meter rugcrawl

Sprong in water + 30 sec watertrappen met verplaatsen verschillende richtingen + 15 sec drijven op de rug + watertrappen met allen de benen

13. Eisen diploma zwemvaardigheid 1

Gekleed:

(T-shirt / blouse met lange mouwen, lange broek (geen legging), schoenen met harde zool zoals bij voorbeeld gym schoenen en een vuilniszak)

13. Te water gaan + helemaal onder water gaan + drijfmiddel maken van vuilniszak + 30 sec drijven op vuilniszak + zelfstandig uit water klimmen;
14. Van kant duiken + zonder boven te komen, door gat zwemmen in verticaal zeil op 9 meter afstand;
15. 1 baan schoolslag;
16. 2 banen rugslag + 2x combi van onder vlot door zwemmen / over vlot klimmen / weer onder vlot door zwemmen;
17. Deelnemer uit water halen met flexibeam (uitvoeren in 2-tallen).

In badkleding:

(zwembroek of badpak)

- In water springen + 6 banen schoolslag met 2x een correct keerpunt;
- Afzetten v/d kant + 1 baan samengestelde rugslag;
- Startsprong te water + 1 baan borstcrawl;
- Afzetten v/d kant + 1 baan rugcrawl;
- Startsprong te water + 8 meter vlinderslag;
- Sprong in water + paar meter schoolslag + hoekduik + onder water aantikken van pionnen met onderlinge afstand van 2 meter;
- 5 meter wrikken;
- In 2 tallen bal 4x overgooien;
- Starten i/h water + 10 meter polocrawl;
- Sprong in water + 30 sec ongelijkzijdig watertrappen.

14 Eisen diploma zwemvaardigheid 2

Gekleed:

(T-shirt / blouse met lange mouwen, lange broek (geen legging), schoenen met harde zool zoals bij voorbeeld gym schoenen en een vuilniszak)

18. Te water gaan + helemaal onder water gaan + drijfmiddel maken van vuilniszak + 60 sec drijven op vuilniszak + zelfstandig uit water klimmen;
19. Van kant duiken + zonder boven te komen, door gat zwemmen in verticaal zeil op 9 meter afstand + pion op 12 meter afstand onder water aantikken + baan afmaken met schoolslag;
20. 2 banen rugslag + 1x koprol voorover + 1x koprol achterover;
21. 2 banen schoolslag + 1x naar andere deelnemer zwemmen om die deelnemer bij de schouders onder water te duwen + erover heen zwemmen + zelfstandig uit water klimmen;
22. Met hurksprong te water met flexibeam in hand + kant vastpakken + flexibeam naar andere deelnemer uitreiken om die naar de kant te trekken; (uitvoeren in 2-tallen).

In badkleding:

(zwembroek of badpak)

- In water springen + 7 banen schoolslag met 2x een correct keerpunt;
- Afzetten v/d kant + 2 banen samengestelde rugslag;
- Startsprong te water + 2 banen borstcrawl;
- Afzetten v/d kant + 2 banen rugcrawl;
- Startsprong te water + 10 meter vlinderslag;
- Sprong in water + paar meter schoolslag + hoekduik + onder water door 2 staande hoepels zwemmen met een onderlinge afstand van 2 meter;
- 5 meter wrikken op rug + gehurkte draai (1x links, 1x rechts);
- In 2 tallen bal 4x overgooien;
- Starten i/h water + 10 meter polocrawl met bal;
- Sprong in water + 30 sec ongelijkzijdig watertrappen + 3x op signaal omhoog komen.

15. Eisen diploma zwemvaardigheid 3

Gekleed:

(T-shirt / blouse met lange mouwen, lange broek (geen legging), schoenen met harde zool zoals bij voorbeeld gym schoenen en een vuilniszak)

23. Te water gaan + helemaal onder water gaan + drijfmiddel maken van vuilniszak + 30 sec drijven op vuilniszak + onder water gaan + leegmaken vuilniszak + opnieuw drijfmiddel maken van vuilniszak + 30 sec drijven op vuilniszak + zelfstandig uit water klimmen;
24. Van kant duiken + zonder boven te komen, door gat zwemmen in verticaal zeil op 9 meter afstand + pion op 15 meter afstand onder water aantikken + baan afmaken met schoolslag;
25. 2 banen rugslag + 2x koprol voorover + 2x koprol achterover;
26. 2 banen schoolslag + hoekduik + onder water door poortje zwemmen + halve draai om lengte as naar rugligging + zo boven komen + zelfstandig uit water klimmen;
27. Met hurksprong te water + zwemmen naar andere deelnemer op 10 meter afstand + die andere deelnemer in rugligging naar kant toe zwemmen. (uitvoeren in 2-tallen).

In badkleding:

(zwembroek of badpak)

- In water springen + 8 banen schoolslag met 3x een correct keerpunt;
- In water starten + 3 banen samengestelde rugslag;
- Startsprong te water + 3 banen borstcrawl + 1x correct keerpunt;
- In water starten + 3 banen rugcrawl + 1x correct keerpunt;
- Startsprong te water + 15 meter vlinderslag;
- Sprong in water + paar meter schoolslag + hoekduik + onder water hoepel van bodem optillen + door opgetilde hoepel zwemmen;
- 5 meter wrikken op rug + gehurkte salto achterover;
- (In 2 tallen) 10 meter polocrawl met bal + naast elkaar zwemmen + bal 2x zwemmend overgooien;
- Sprong in water + 30 sec ongelijkzijdig watertrappen + minimaal 3x bal van ene naar andere hand overgooien.

16. Eisen diploma survival 1

Gekleed:

een t-shirt of blouse met lange mouwen, een lange broek en schoenen

28. In het water springen helemaal onder + 1 koprol voor en achterover + baan afzwemmen schoolslag + zelf uit het water klimmen
29. in het water springen + schoenen en broek uittrekken + schoenen laten vallen + 1 min op broek drijven + 1 min watertrappen met armen + zelf uit het water klimmen

In badkleding en t-shirt (zwembroek of badpak)

- In het water springen + 10m schoolslag naar boot zwemmen + in boot klimmen en met rol achterwaarts boot verlaten + 15m schoolslag + 1x onder-over-onder vlot + 1x met hoekduik door gat
- In het water laten zakken + onder water door gat (6m) zwemmen + 50 m schoolslag waarvan de laatste 25m samen een vlot wordt vervoerd.
- 100m rugslag + 1° 25m plankje droog houden + hoekduik + schoen oppakken en naar de kant brengen
- in het water laten zakken + met geblindeerde bril 5 slagen zwemmen
- 1 deelnemer ligt op 2m van de kant de ander probeert met een voorwerp de deelnemer naar de kant te trekken.

17. Eisen diploma survival 2

Gekleed:
een t-shirt of blouse met lange mouwen, lange broek, schoenen, regenjas.

- | | |
|-----|---|
| 30. | in het water springen + helemaal onder gaan + 2 koprollen voorover en 2 koprollen achterover + schoolslag baan afmaken + zelf uit het water klimmen |
| 31. | in het water springen + watertrappend schoenen en regenjas uittrekken + schoenen laten vallen en 1 min drijven op regenjas + 30 sec watertrappen met armen over elkaar + 30 sec watertrappen met gebruik van je armen + zelfstandig uit het water klimmen |

**In badkleding, t-shirt en broek
(zwembroek of badpak)**

- In het water laten zakken + 5 m onder water zwemmen naar omgeslagen boot + onder boot boven komen + 15 sec onder de boot blijven + op de rug de boot verlaten + op min 1 m afstand boven komen
- Op je rug onder vlot door tijgeren + baan afmaken met schoolslag + 1x hoekduik maken + door liggende hoepel zwemmen
- In het water laten zakken + onder water zwemmen door gat (9m) + 50 m schoolslag + 12,5 m vriendje vervoeren op een vlot
- 50m rugslag + 1x naar de boden zakken en ruggelings via touw weer omhoog komen
- in het water laten zakken + met geblindeerde bril 5 slagen op de rug maken onder water
- 1 deelnemer ligt op 6m afstand van de kant de ander redt slachtoffer met reddingsklos.

18. Eisen diploma survival 3

Gekleed:

een t-shirt of blouse met lange mouwen, trui, een lange broek, een regenjas en schoenen.

32. Te water gaan met koprol voorover + 1 rol voorover 1 rol achterover 1 rol voorover 1 rol achterover + baan afmaken met schoolslag + zelf uit het water klimmen
33. In het water springen + watertrappend schoenen, regenjas en trui uittrekken + schoenen en trui laten vallen + 1 minuut drijven op regenjas + 30 sec watertrappen + verplaatsen met gebruik van armen + verplaatsen met gebruik van benen + zelfstandig uit het water klimmen

In badkleding t-shirt met lange mouwen en broek (zwembroek of badpak)

- In het water laten zakken + op je rug onder water 4 m zwemmen onder liggend zeil + door gat naar boven komen + onder water laten zakken en op rug onder zeil uit zwemmen
- In het water laten zakken + onder water zwemmen door het gat (12m) + 75m schoolslag + over 25m een vriendje op vlot vervoeren
- Van de kant afzetten+ 75 m. rugslag + 1x naar de bodem zakken + een schoen van de bodem pakken en via touw (7 m) naar boven komen
- In het water laten zakken + met geblindeerde duikbril 8m onder water zwemmen + min 1 voorwerp van de bodem pakken
- In het water laten zakken + 15m schoolslag zwemmen met hoofd boven water + hoekduik maken en pop opduiken + 5m vervoeren met kopgreep
- 1 deelnemer in het water + andere gaat met hurksprong erin + met hulpmiddel slachtoffer over 10m vervoeren.

19. Eisen diploma snorkelen 1

Met zwemvliezen

34. te water gaan met kopspong + 25m borstcrawl
35. starten in het water + na 15m in max. 2 duiken 3 voorwerpen in min. 2 verschillende kleuren opduiken.

Met snorkel uitrusting

- te water gaan met schredesprong + 50m snorkelen + 4x 2 draaien om lengteas (linksom en rechtsom)
- 50 m snorkelen + 2x een hoekduik + 10m onder water zwemmen
- al snorkelend onder water 2 uiteinde van een touw met platte knoop aan elkaar knopen
- minimaal 2 voorwerpen in 2 verschillende kleuren van de bodem halen die via praatstok worden aangegeven
- starten in het water + snorkelen + hoekduik maken + doorhoepel zwemmen + 1x linksom + 1x rechtsom door hoepel zwemmen
- 25m snorkelen met 1 zwemvlies

20. Eisen diploma snorkelen 2

Met zwemvliezen

36. te water gaan met schredesprong + 25m rugcrawl + 25m beenslag op linker of rechter zij
37. starten in het water + 12 m zwemmen + in 1 duik 3 voorwerpen van 2 verschillende kleuren opduiken

Met snorkeluitrusting

- te water gaan met snorkeluitrusting in de hand + in het water de uitrusting aan doen + 100m snorkelen + 1° 25m borstcrawl + laatste 10m dolfinbeenslag onder water
- 25 m snorkelen met dolfin beenslag + 25 m snorkelen 2x snorkel uit je mond halen, over de rug van je ene naar je andere hand brengen en weer in je mond doen
- in max. 5 duiken een met 2 kg verzwaarde emmer met behulp van de snorkel omhoog blazen.
- 10 m snorkelen + hoekduik maken + lucht uitblazen en 5 sec stil op de bodem liggen
- starten in het water + hoekduik maken + door hoepel zwemmen + linksom en rechtsom door de hoepel heen
- 25 m snorkelen zonder duikbril

21. Eisen diploma snorkelen 3

Met zwemvliezen

38. te water gaan met kopsprong + 25 m dolfijnbeenslag op linker zij + 25 m dolfijnbeenslag op rechter zij
39. 50m borstcrawl + in de laatste 10 m in 1 duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren van de bodem halen

Met snorkeluitrusting

- te water gaan met snorkeluitrusting in de hand + deze in het water aan doen + duikbril onder water opzetten + 50m borstcrawl + 50, snorkelen met bril op je voorhoofd en gezicht in het water
- samen met een buddy snorkelen + na 5m een hoekduik maken + 20 m onder water zwemmen + 25 m buddy breathing
- onder water zwemmen + snorkel uit je mond nemen + mastworp om de snorkel leggen + snorkel in de mond nemen + aan de oppervlakte leegblazen
- 50 m snorkelen + in max 2 hoekduiken 4 pvc buisjes voorzien van bochtjes ophalen en al snorkelend monteren als een vierkant
- snorkelen en in max 2 duiken met behulp van een slang snorkel een met 1 kg verzwaarde 1,5 l fles omhoog blazen
- snorkelen + hoekduik maken + in rugligging door 2 hoepels zwemmen die 5m uit elkaar staan
- snorkelen + hoekduik maken + door een hoepel zwemmen + gestrekte salto achterover + in buikligging door dezelfde hoepel en door de 2^{de} hoepel zwemmen die 5m verderop staat
- 12m geblindeerd snorkelen naar de rand

22. Eisen diploma wereld zwemslagen 1

***In badkleding:
(zwembroek of badpak)***

- 25 m dubbele Spaanse slag
- 25 m Japanse crawl
- 25 m zeemansslag
- 25 m zijslag
- 25 m samengestelde rugslag
- 25 m lange schoolslag
- 25 m dubbele Spaanse slag

23. Eisen diploma wereldzwemslagen 2

***In badkleding:
(zwembroek of badpak)***

- 25 m Spaanse slag
- 25 m matrozenslag
- 50 m zeemansslag in 2 tallen
- 25 m eenarmige zijslag
- 25 m side stroke
- 25 m Engelse slag
- 25 m Spaanse rugslag

24. Eisen diploma wereldzwemslagen 3

***In badkleding:
(zwembroek of badpak)***

- 25 m Hongaarse slag
- 25 m Japanse moroto slag
- 25 m Japanse hitoe slag
- 25 m rugtrudgeon crawl
- 25 m Duitse crawl
- 25 m helikopterslag
- 25 m thrust

25. Eisen diploma aquasportief voor kids 1

***In badkleding:
(zwembroek of badpak)***

Muzieknummer 1

- 16 tellen 8x (links +rechts=1x) knieheffen
- 16 tellen 8x spreid-sluit
- 16 tellen 8x twist
- 16 tellen 8x (links en rechts=1x) kicken voor

Muzieknummer 2

- 16 tellen 8x (links +rechts=1x) joggen voorwaarts
- 16 tellen 8x (links en rechts=1x)langlaufen
- 16 tellen 8x (links en rechts=1x)joggen voorwaarts
- 16 tellen 8x (links en rechts=1x) langlaufen

Muzieknummer 3

twee deelnemers staan tegenover elkaar

- 16 tellen 8x (links +rechts=1x) achterwaarts joggen
- 16 tellen 8x spreid sluit
- 16 tellen 8x (links +rechts=1x) achterwaarts joggen
- 16 tellen 8x spreid sluit

26. Eisen diploma aquasportief voor kids 2

***In badkleding:
(zwembroek of badpak)***

Muzieknummer 1

couplet

- 8 tellen 4x (op en neer =1x) knieheffen (2x links, 2x rechts)
- 8 tellen 4x spreid-sluit
- 8 tellen 4x beenhef
- 8 tellen 4x inhurken

Muzieknummer 2

- 16 tellen 8x twist (links +rechts =1x) (over 2 tellen)
- 16 tellen 8x langlaufen (links + rechts =1x) (over 2 tellen)
- 16 tellen 8x twist (links +rechts =1x) (over 4 tellen)
- 16 tellen 8x langlaufen (links + rechts =1x) (over 4 tellen)

Muzieknummer 3

Twee (rijen) deelnemers staan tegenover elkaar

- 8 tellen 4x inhurken zijwaarts verplaatsen naar rechts (over 2 tellen)
- 8 tellen 4x spreid-sluit met een kwart draai naar rechts (over 2 tellen) (rondje op de plaats)
- 8 tellen 4x inhurken zijwaarts verplaatsen naar rechts (over 2 tellen)
- 8 tellen 4x spreid-sluit met een kwart draai naar rechts (over 2 tellen) (rondje op de plaats)

Herhalen naar rechts

27. Eisen diploma aquasportief voor kids 3

**In badkleding:
(zwembroek of badpak)**

Muzieknummer 1

Couplet minimaal 2 bewegingen

- 8 tellen 4x (links + rechts =1x) knieheffen
- 8 tellen 4x spreid-sluit (over 2 tellen)

Refrein

vrijbewegen op de maat van de muziek (zelf weten niet iedereen hoeft hetzelfde te doen, mag wel, moet wel vooraf ingestudeerd zijn, tempo naar keuze

Muzieknummer 2

- 16 tellen 8x langlauf (links + rechts =1x) (over 2 tellen)
- 16 tellen 8x beenhef (links+ rechts = 1x) (over 2 tellen)
- 16 tellen 8x langlauf (links + rechts =1x) (over 4 tellen)
- 16 tellen 8x beenhef (links+ rechts = 1x) (over 4 tellen)

Muzieknummer 3

Twee deelnemers staan tegenover elkaar

- 8 tellen 4x twist zijwaarts verplaatsen naar rechts (over 2 tellen)
- 8 tellen 2x spreid-sluit (over 4 tellen)
- 8 tellen 4x (links+ rechts = 1x achterwaartsjoggen (over 2 tellen)
- 8 tellen 2x spreid-sluit (over 4 tellen)
- 8 tellen 4x twist zijwaarts verplaatsen naar links (over 2 tellen)
- 8 tellen 2x spreid-sluit (over 4 tellen)
- 8 tellen 4x (links+ rechts = 1x) voorwaartsjoggen (over 2 tellen)
- 8 tellen 2x spreid-sluit (over 4 tellen)