

# Hoera, kleurtje blauw

Ik, ..... heb op .....  
kleurtje blauw behaald en dat wil zeggen dat ik:

- in het water durf springen en even mijn gezicht onder water kan houden.
- even op de buik durf drijven met hulpmiddelen.
- even op de rug durf drijven met hulpmiddelen.
- bellen kan blazen in het water.
- me kan voortbewegen in het water met een vrije slag, met de voeten van de grond.



Nu ga ik oefenen voor kleurtje **oranje** en dat wil zeggen dat ik:

- in het water kan springen en 5 sec. onder kan blijven, kijken en twee voorwerpen kan oppakken van de bodem.
- 5 sec. kan drijven op buik en rug na afzetten tegen de kant.
- ritmisch kan uitblazen in het water en door een hoepel kan gaan.
- een juiste beenslag en juiste voetenstand kan bij de schoolslag.
- een juiste beenslag en juiste voetenstand kan bij de rugslag.
- al spelenderwijs de borstcrawl en rugcrawl kan toepassen.

# Hoera, kleurtje oranje

Ik, ..... heb op .....  
kleurtje oranje behaald en dat wil zeggen dat ik:



- in het water kan springen en 5 sec. onder kan blijven, kijken en twee voorwerpen kan oppakken van de bodem.
- 5 sec. kan drijven op buik en rug na afzetten tegen de kant.
- ritmisch kan uitblazen in het water en door een hoepel kan gaan.
- een juiste beenslag en juiste voetenstand kan bij de schoolslag.
- een juiste beenslag en juiste voetenstand kan bij de rugslag.
- al spelenderwijs de borstcrawl en rugcrawl kan toepassen.



Nu ga ik oefenen voor kleurtje wit en dat wil zeggen dat ik:

- door twee hoepels kan gaan.
- 5 sec. kan drijven op de buik en rug. Kan afzetten zonder te gaan staan.
- op de bodem kan gaan zitten d.m.v. uitblazen.
- door de neus kan uitblazen onder water.
- eventueel met hulpmiddelen een goede beenslag en juiste voetenstand kan bij de schoolslag, rustmoment en stuwning.
- eventueel met hulpmiddelen een goede beenslag en juiste voetenstand kan bij de rugslag, rustmoment en stuwning.
- de beenslag van de borstcrawl en rugcrawl kan verbeteren en al spelenderwijs de armbeweging aanleer.

Ik, ..... heb op .....  
kleurtje wit behaald en dat wil zeggen dat ik:



- door twee hoepels kan gaan.
- 5 sec. kan drijven op de buik en rug. Kan afzetten zonder te gaan staan.
- op de bodem kan gaan zitten d.m.v. uitblazen.
- door de neus kan uitblazen onder water.
- eventueel met hulpmiddelen een goede beenslag en juiste voetenstand kan bij de schoolslag, rustmoment en stuwing.
- eventueel met hulpmiddelen een goede beenslag en juiste voetenstand kan bij de rugslag, rustmoment en stuwing.
- de beenslag van de borstcrawl en rugcrawl kan verbeteren en al spelenderwijs de armbeweging aanleer.



Nu ga ik oefenen voor kleurtje **groen** en dat wil zeggen dat ik:

- in het zwembad kan springen en 5 sec. op de bodem kan blijven zitten.
- 5 sec. kan drijven op de buik zonder te gaan staan, draaien en verder 5 sec. kan drijven op de rug.
- onder water kan uitademen en door het zeiltje kan zwemmen.
- 8 m juiste beenslag met plank kan en bij de verschillende slagen mijn hoofd al mee onder water gaat.
- 8 m goede beenslag bij de rugslag kan zonder hulpmiddelen.
- de beenslag van borst- en rugcrawl kan verbeteren en al spelenderwijs de armbeweging aanleer.

# Hoera, kleurtje groen

Ik, ..... heb op ..... kle  
behaald en dat wil zeggen dat ik:



- in het zwembad kan springen en 5 sec. op de bodem zitten.
- 5 sec. kan drijven op de buik zonder te gaan staan, draaien en verder 5 sec. kan drijven op de rug.
- onder water kan uitademen en door het zeiltje kan zwemmen.
- 8 m juiste beenslag met plank kan en bij de verschillende slagen mijn hoofd al mee onder water gaat.
- 8 m goede beenslag kan bij de rugslag zonder hulpmiddelen.
- de beenslag van borst- en rugcrawl kan verbeteren en al spelenderwijs de armbeweging aanleer.

Nu ga ik oefenen voor kleurtje **rood** en dat wil zeggen dat ik:



- kan springen in 1,50 m diep water en op de kant kan klimmen.
- kan afzetten bij het drijven, een halve draai maken en daarna kan doordraaien.
- watertrappelen aanleer.
- zwemmend kan draaien van buik naar rug en kan doorzwemmen.
- door het zeiltje kan zwemmen dat op 1,20 m hangt.
- schoolslag met hoofd boven water kan met de juiste ademhaling en met uitdrijven.
- een goede rugslag kan met juiste techniek en houding en uitdrijfmoment.
- 5 m borst- en rugcrawl kan, met aandacht voor verbetering van arm- en beenslag.

# Hoera, kleurtje rood

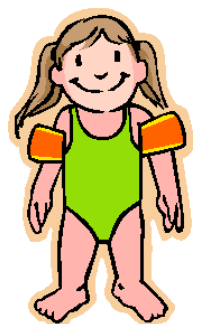
Ik, ..... heb op .....  
kleurtje rood behaald en dat wil zeggen dat ik:



- kan springen in 1,50 m diep water en op de kant klimmen.
- kan afzetten bij het drijven, een halve draai maken en daarna doordraaien.
- watertrappelen aanleer.
- zwemmend kan draaien van buik naar rug en kan doorzwemmen.
- door het zeiltje kan zwemmen op 1,20 m.
- schoolslag met hoofd boven water kan met juiste ademhaling en met uitdrijven.
- een goede rugslag kan met de juiste techniek en houding en uitdrijfmoment.
- 5 m borst- en rugcrawl kan, met aandacht voor verbetering van arm- en beenslag.

Nu ga ik oefenen voor kleurtje **bruin** en dat wil zeggen dat ik:

- vanaf de startblok kan springen in het diepe water (3,60m) als een potlood en het duiken (kopsprong) kan aanleren.
- al zwemmend kan draaien en 30 sec. kan watertrappelen in het diepe.
- door het zeil kan zwemmen en onder een vlot door en tegelijkertijd draaien rond de lengteas.
- conditie opbouw bij de schoolslag door lange afstanden te zwemmen met behoud van techniek.
- conditie opbouw bij de rugslag door lange afstanden te zwemmen met behoud van techniek.
- de ademhaling van de borst- en rugcrawl kan toepassen en bij de beide slagen de armen over het water heen kan halen.



# Hoera, kleurtje bruin

Ik, ..... heb op .....  
kleurtje bruin behaald en dat wil zeggen dat ik:



- vanaf de startblok kan springen in het diepe water als een potlood (3,60m) en het duiken (kopsprong) aanleren.
- al zwemmend kan draaien en 30 sec. kan watertrappelen in het diepe.
- door het zeil kan zwemmen en onder een vlot door en tegelijkertijd draaien rond de lengteas.
- conditie opbouw bij de schoolslag door lange afstanden te zwemmen met behoud van techniek.
- conditie opbouw bij de rugslag door lange afstanden te zwemmen met behoud van techniek.
- ademhaling van de borst- en rugcrawl kan toepassen en bij de beide slagen de armen over het water heen halen.

Nu ga ik oefenen voor kleurtje **geel** en dat wil zeggen dat ik:

- met kleren in het water spring en het duiken verbeter.
- 10 sec. kan drijven op buik en rug en kan watertrappelen met kleren aan.
- met kleren aan kan zwemmen en vanaf de kant in het water spring en in één keer door het zeil zwem.
- 50 meter een goede schoolslag toepas met uitdrijven en juiste ademhaling.
- 50 meter een goede rugslag toepas met uitdrijven en juiste ademhaling.
- ademhaling van de borst- en rugcrawl kan toepassen en mijn armen over het water heen kan halen.



# Hoera, kleurtje geel

Ik, ..... heb op .....

kleurtje geel behaald en dat wil zeggen dat ik:

- met kleren in het water spring en het duiken verbeter.
- 10 sec. kan drijven op buik en rug en kan watertrappelen met kleren aan.
- met kleren aan kan zwemmen en vanaf de kant in het water spring en in één keer door het zeil zwem.
- 50 meter een goede schoolslag toepas met uitdrijven en juiste ademhaling.
- 50 meter een goede rugslag toepas met uitdrijven en juiste ademhaling.
- ademhaling van de borst- en rugcrawl kan toepassen en mijn armen over het water heen kan halen.



Nu ga ik oefenen voor mijn **A – diploma** en dat wil zeggen dat ik:

- met kledij aan een halve zwembadlengte schoolslag en een halve lengte rugslag kan zwemmen.
- 50 meter goede stuwing en uitdrijfmomenten bij de rugslag kan toepassen.
- uit het water kom zonder het trapje te gebruiken en met kledij aan.
- 60 sec. kan watertrappelen en 2x een 1/1 draai om de lengteas kan maken.
- verder alle onderdelen nog meer verbeter.