

# ZWEMOPLEIDING

## ZESS

### N I V E A U 0

Springen in het water  
Lopen door het water  
Drijven op de rug  
Emmertje water over hoofd  
Ogen open onder water

### N I V E A U 1

Zelf springen in het water  
Zelf lopen door het water  
Onder water gaan  
Drijven op de rug  
Trappelen op de rug  
Begin rugcrawl  
Zonder vest te water

### N I V E A U 2

Drijven rug verbeteren  
Drijven buik  
Zonder vest trappelen rug  
Rugcrawl  
Begin rugslag  
Begin borstcrawl  
Duiken  
Oriënteren onder water

### N I V E A U 3

Zonder vest trappelen rug  
Zelf rugcrawl  
Zelf rugslag  
Begin schoolslag  
Borstcrawl  
Duiken  
Oriënteren onder water

### N I V E A U 4

Drijven zonder vest  
Rugcrawl (met & zonder vest)  
Rugslag (met & zonder vest)  
Schoolslag om & om  
Borstcrawl  
Duiken  
Oriënteren onder water

### N I V E A U 5

Drijven zonder vest  
Rugcrawl zonder vest  
Rugslag zonder vest  
Timing schoolslag (met hulp)  
Borstcrawl  
Duiken  
Oriënteren onder water

### N I V E A U 6

Rugcrawl zonder vest  
Rugslag zonder vest  
Timing schoolslag  
Borstcrawl totaal  
Duiken  
Oriënteren onder water

### N I V E A U 7

Rugcrawl zonder vest  
Rugslag zonder vest  
Schoolslag zonder vest  
Borstcrawl zonder vest  
Duiken (3m onder water)  
Oriënteren onder water  
Watertrappelen  
Uithoudingsvermogen

### N I V E A U 8

Rugcrawl  
Rugslag met kleding  
Schoolslag met kleding  
Borstcrawl  
Watertrappelen  
Duiken  
Oriënteren onder water  
Uithoudingsvermogen

### E I N D S T A D I U M 1

Rugcrawl  
Rugslag  
Schoolslag  
Polocrawl  
Duiken  
Onder water zwemmen  
Uithoudingsvermogen gekleed  
Praktijksituaties

### E I N D S T A D I U M 2

Rugcrawl  
Rugslag  
Schoolslag  
Polocrawl  
Duiken  
Onder water zwemmen  
Uithoudingsvermogen gekleed  
Praktijksituaties

**D I P L O M A**  
**F E E S T !**