

Gemiddeld na 8 lessen door naar niveau 2	Gemiddeld na 16 lessen door naar niveau 3	Gemiddeld na 24 lessen door naar niveau 4	Gemiddeld na 32 lessen door naar niveau 5	Gemiddeld na 40 lessen door naar niveau 6	Gemiddeld na 48 lessen door naar niveau 7	Gemiddeld na 52 lessen door naar niveau 8	Gemiddeld na 56 lessen door naar EindStadium1	Gemiddeld na 64 lessen door naar EindStadium2	Gemiddeld na 72 lessen op naar het diplomafeest
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### **Niveau 2**

- Drijven op rug perfectioneren
- Drijven op de buik
- Zonder vest trappelen op de rug
- Rugslag
- Rugcrawl totaal
- Begin schoolslag armen
- Begin borstcrawl

### **Niveau 4**

- Zonder vest drijven op rug en buik
- Rugcrawl perfectioneren
- Rugslag perfectioneren
- Zelfstandig schoolslag armen benen om en om
- Borstcrawl met hoofd onder water

### **Niveau 6**

- Rugcrawl zonder vest perfectioneren
- Rugslag zonder vest perfectioneren
- Zelfstandig timing schoolslag
- Borstcrawl totaal
- Een voorwerp van de bodem opduiken

### **Niveau 8 - Gekleed**

- Kleding: Lange broek, shirt lange mouwen, (zwem)schoenen
- Rug- en schoolslag met kleding
- Borst- en rugcrawl perfectioneren
- Naar bodem duiken en 3 meter onder water
- Voldoende uithoudingsvermogen

### **EindStadium 2**

- Kleding: Lange broek, shirt lange mouwen, (zwem)schoenen, regenjas
- 3 praktijksituaties gekleed
- 6 praktijksituaties badkleding
- Rug- en schoolslag (gekleed) perfectioneren
- Rugcrawl
- Uithoudingsvermogen (gekleed en in badkleding)
- Polocrawl (totaal)
- Tijgeren (totaal)

### **Niveau 1**

- Loopvormen
- Springen
- Onder water gaan
- Drijven op rug
- Trappelen op rug
- Zonder vest springen
- Begin rugcrawl
- Begin rugslag

### **Niveau 3**

- Zonder vest zelf duiken
- Zonder vest trappelen
- Perfectioneren rugslag
- Perfectioneren rugcrawl
- Schoolslag armen, benen om en om (met hulp)
- Borstcrawl liggend

### **Niveau 5**

- Drijven zonder vest perfectioneren
- Rugcrawl zonder vest
- Rugslag zonder vest
- Staand duiken
- Timing schoolslag (met hulp)
- Borstcrawl is doorgaande beweging met hoofd onder

### **Niveau 7**

- Rugslag technisch goed (zonder vest)
- Schoolslag technisch goed (zonder vest)
- Rugcrawl technisch goed (zonder vest)
- Borstcrawl technisch goed (zonder vest)
- Duiken en 3 meter onder water zwemmen
- Voldoende uithoudingsvermogen

### **EindStadium 1**

- Kleding: Lange broek, shirt lange mouwen, (zwem)schoenen
- 3 praktijksituaties gekleed
- 6 praktijksituaties badkleding
- Rug- en schoolslag (gekleed) perfectioneren
- Rugcrawl
- Uithoudingsvermogen (gekleed en in badkleding)
- Polocrawl (niveau 1)
- Tijgeren (niveau 1)

### **Les 1, niveau 0, watervrij**

- Springen, met of zonder hulp
- Rugligging met of zonder hulp
- Emmertje water over het hoofd
- Lopen, zelfstandig, eventueel met extra drijver

DIPLOMAFEEST