

# Diploma A

## Zwemschool Kees / Envoz

### Welke kleren doe je aan?

- Zwembroek/badpak
- Onderbroek en hemd
- T-shirt met korte broek/rokje
- Sokken en schoenen

### Wat is een baantje en wat is een rondje

- 1 baantje = 12,5 meter
- 1 rondje = 25m
- 2 rondjes = 50m



### Wat moet je doen?

1. Sprong onderwater, dan 25m schoolslag (= rondje armen rondje benen) met 1x onder de mat door en bij de **oranje pion** een **boomstam of koprol** + 25m vissenstaart
2. Spring in het water + 60 tellen watertrappen - blijf op dezelfde plek
  - 15 tellen benen tegelijk, je armen mogen meedoen
  - rondje draaien
  - je onder water laten zakken en weer boven komen,
  - naar Kees zwaaien+ daarna op de plaats naar ouders zwaaien
  - met je gezicht naar Kees toe op je zij naar links gaan, dan weer terug
  - nog 10 tellen benen tegelijk, je armen mogen meedoen

### Nu trek je je natte kleren uit en ga je verder in je zwembroek/badpak.

3. Drijven op je rug: afzetten + 5 tellen uitdrijven + 3 keer vissenstaart + 10 tellen drijven zeester
4. Drijven op je buik: afzetten + 5 tellen uitdrijven + 3 keer schoolslag  
+ 5 sec drijven zeester met gezicht in water
5. 1 baantje Rugcrawl
6. 1 baantje Borstcrawl met je gezicht in het water
7. Hurksprong ( hoofd boven water) + 3 meter SS + bij de **oranje pion** hoekduik (benen in de lucht) + onder 1 boogje door (of aantikken) als je kan mag je ook door 2 boogjes
8. Duiken + stukje ow zwemmen + een ring van de bodem pakken en boven water laten zien.
9. Potloodsprong **met halve draai onder water** + vijf rondjes zwemmen:
  - drie rondjes schoolslag + twee rondjes vissenstaart OF
  - twee rondjes schoolslag + twee rondjes vissenstaart + één rondje schoolslag