

# Diploma B

## Zwemschool Kees / Envoz

### Welke kleren doe je aan?

- Zwembroek/badpak
- T-shirt met lange mouwen en lange broek/ lange rok
- Sokken en schoenen

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

- 1 baantje = 12,5 meter
- 1 rondje = 25m
- 2 rondjes = 50m
- 3 rondjes = 75m
- 4 rondjes = 100m



### Wat moet je doen?

1. Doe de potloodsprong met hele draai onder water en zwem 50m (= 2 rondjes) schoolslag met 1x onder de mat door en 1x over de mat heen en bij de **oranje pion** de 1e keer een boomstam en de 2e keer een koprol + en daarna zonder stoppen 50m vissenstaart (= 2 rondjes)
2. Spring in het water + 60 tellen watertrappen - blijf op dezelfde plek
  - 15 tellen benen om de beurt, 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 om de beurt, 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 + **15** tellen drijven zeester
4. Drijven op je buik: Afzetten + 5 tellen uitdrijven met je gezicht in het water + 3 keer schoolslag + **7** tellen drijven zeester met gezicht in water
5. Reddend zwemmen met een vriendje of vriendinnetje. Hurksprong (hoofd boven water), zwem naar de achterkant van het hoofd, pak het beet, hou het boven water, leg het op je borst en tegen je kin, doe je buik omhoog en ga heel snel kleine vissenstaartjes zwemmen.
6. Zwem 2 baantjes rugcrawl zónder stoppen (dus aan de overkant omdraaien en meteen weer terugzwemmen).
7. Zwem 1 baantje borstcrawl met je gezicht in het water – als je ademhaalt gaan de benen door met trappelen.
8. Hurksprong (hoofd boven water) + 3 meter SS + bij de **oranje pion** een hoekduik (benen in de lucht) + onder **2** boogjes doorzwemmen (of aantikken).
9. Doe een startduik ( armen voor je, handen op elkaar en onder water drie tellen uitdrijven, zwem 7 meter onder water, pak een ring van de bodem en laat hem boven water laten zien).
10. Maak een **koprol van de kant** + zwem zeven rondjes (175m) zonder stoppen
  - 4 rondjes schoolslag + 3 rondjes vissenstaart OF
  - 2 rondjes schoolslag + 3 rondjes vissenstaart + 2 rondjes schoolslag