

# Diploma C - 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
- 10 rondjes = 250m

## Wat moet je doen?

1. Spring van de kant, draai je om en pak de rand vast. Laat je zakken tot de bodem, zet dan af tegen de muur en zwem 5 meter onder water tot de oranje pion en tik hem aan.
2. Kom boven water en ga over de mat heen en zwem 2 rondjes schoolslag (= 50m). Zwem bij de 2e keer onder de mat door en doe bij de **oranje pion** de 1e keer een boomstam en de 2e keer een koprol.
3. Spring in het water, pak het plankje houd het tegen je lichaam, doe je armen er om heen. Doe je knieën omhoog en houd je hoofd boven water. Blijf zo 15 tellen stilstaan zonder te wiebelen.
4. Gekleed reddend zwemmen met een vriendje of vriendinnetje. Maak een hurksprong (hoofd boven water), zwem naar de achterkant van het hoofd, pak het beet, houd het boven water, leg het op je borst en tegen je kin, doe je buik omhoog en ga heel snel kleine vissenstaartjes zwemmen. Aan de overkant leg je het hoofd in de handen van de meester of een andere helper. Zorg dat het boven water blijft!
5. Andersom – nu word jij gered!
6. Trek onder water één voor één je kleren uit en leg ze op de kant. Doe dit heel rustig, je krijgt alle tijd. Doe eerst je schoenen en sokken uit, dan je broek en onderbroek en daarna je T- shirt en je hemd.
7. Spring van de kant en maak van jezelf een bolletje met je rug boven water en je hoofd onder water. Blaas 15 tellen hard uit. Je gaat dan zinken. Na 15 tellen mag je weer naar boven.
8. Zwem een halve baan op je rug op deze manier: Je armen liggen naast je lichaam en je handen bewegen naar buiten en naar binnen, je ellebogen draaien steeds mee– je benen bewegen niet. Houd je buik hoog!
9. Doe 2 baantjes rugcrawl zónder stoppen aan de overkant. Als je arm omhoog wijst draai je hem om en steek je je pink het eerst in het water. Je duim komt het eerst weer uit het water. Tik de kant aan op je rug.
10. Doe 2 baantjes borstcrawl met je gezicht in het water – Adem opzij en kijk onder je arm door. Je benen gaan daarbij door met trappelen.
11. Gooi een bal al in het water, maar niet zo ver. Zwem 10 meter poloslag met je bal en raak hem niet aan. In de buurt van het trapje pak je de bal beet. Ga watertrappen en gooi de bal met één arm op de kant.
12. Bal overgooien met een vriendje of vriendinnetje. Pak samen één bal. Ga tegenover elkaar (niet te dichtbij!) watertrappen en gooi de bal tien keer naar elkaar over.
13. Maak een hele nette startduik ( armen voor je, handen op elkaar en onder water drie tellen uitdrijven) en zwem tien rondjes (250m) zonder stoppen:
  - 4 rondjes schoolslag +
  - 2 rondjes vissenstaart +
  - 2 rondjes samengestelde rugslag (= vissenstaart met de armen erbij) +

- 2 rondjes zelf weten.