

Certificaat Groep 1

Naam:

Dit gaan we leren in groep 2:

- 5 seconden ontspannen drijven op de buik met het gezicht in het water
- 5 seconden drijven op de rug
- Zelfstandig springen in diep water en terugzwemmen naar de kant zonder drijfmiddelen
- Tijdens drijven op de buik zelfstandig naar drijven op de rug kunnen keren
- Iets opduiken van de bodem, op ongeveer 70 cm diepte
- Zelfstandig onder water door kleine gat gaan
- Zelfstandig 5 meter enkelvoudige rugslag met alleen een kurkje om
- Correcte schoolbeenslag met alleen kurkje om armen gestrekt voor
- 3 meter rugcrawl beenslag met alleen een kurkje om
- 3 meter borstcrawl beenslag met het gezicht in het water
- 5 m beginnerscombinatie schoolslag

kan op:

- Spetteren kunnen verdragen met de ogen open
- Ontspannen naar de overkant op verschillende speelse manieren
- Zelfstandig springen van de kant
- Zelfstandig op een mat klimmen en eroverheen rollen en afvallen
- Zelfstandig ontspannen kunnen drijven op de rug
- Zelfstandig ontspannen drijven op de buik met het gezicht in het water
- Durft te springen en te vallen en kan weer opstaan
- Zelfstandig een voorwerp van de bodem opduiken op 60 cm diep
- Beenslag rugcrawl en borstcrawl met gestrekte benen, dit mag met hulp van zuurstok

en mag door naar

Groep 2

