

Certificaat Groep 2

Naam:

Dit gaan we leren in groep 3:

kan op:

- Afzetten van de kant en 5 seconden drijven op de rug
- Springen of duiken en aansluitend door het kleine gat op ongeveer 1,5 meter afstand van de startkant
- 15 m enkelvoudige rugslag met alleen kurk
- 15 meter schoolslagcombinatie met alleen kurk
- Schoolslag zwemmen, halve draai om lengteas, verder rugslag
- 5 meter rugcrawl met correcte beenslag en armslag over het water
- 5 meter borstcrawl met correcte beenslag, hoofd in water en beginners armslag boven water
- 15 seconden watertrappen

- 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

en mag door naar

Groep 3

