

Certificaat Groep 3

Naam:

Dit gaan we leren in groep 4:

kan op:

- Alle eisen voor het Diploma A (Zie binnenzijde)

- 5 seconden drijven op de buik afzet vanaf de kant
- Afzet op de rug, 5 sec uitdrijven en 10 sec drijven
- Springen of duiken en door het grote gat op 2 meter zwemmen
- 15 m schoolslagcombinatie zonder drijfmiddelen
- 15 m enkelvoudige rugslag zonder drijfmiddelen
- Schoolslag zwemmen, halve draai om lengteas, verder rugslag
- 5 meter borstcrawl met een correcte beenslag, hoofd in het water en beginnersarmslag
- 5 meter rugcrawl met een correcte beenslag, armslag over het water
- 30 seconden watertrappen zonder drijfmiddelen

en mag door naar

groep 4



A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend

15 seconden watertrappen, gevolgd door

12,5 meter zwemmen, proef afronden met

zelfstandig uit het water op de kant klimmen

A2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)

onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt

A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag

A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl

5 meter rugcrawl

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend

5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door

halve draai naar rugligging, gevolgd door

10 seconden drijven op de rug

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door

60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt