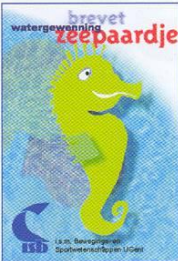


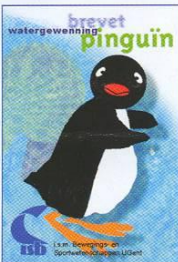
Eendje

- In het water zitten en mezelf helemaal natspatten.
- In het water stappen en verder gaan tot het water aan mijn buik komt.
- Een pingpongballetje vooruitblazen over het water.
- Grote bellen blazen in het water.



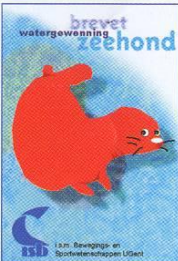
Zeepaardje

- Onder de douche gaan en me helemaal laten natspoeien.
- Onder water mijn voornaam roepen.
- Helemaal onder water gaan en door een verticaal gehouden hoepel kruipen.
- Langs het trapje in het water klimmen en me vasthouden aan de rand van het zwembad. Dan trek ik mezelf verder tot mijn voeten de grond niet meer raken.



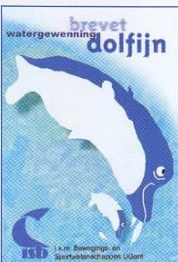
Pinguïn

- Zoals een dolfijn in het water springen.
- Helemaal onder water gaan en bovenkomen in een drijvende hoepel.
- Doen alsof ik slaap in het water en daarna rechtop staan.
- Langs een stok omlaag klimmen tot ik helemaal onder water ben en daarna rechtop staan.
- Drijven op mijn buik met behulp van een plankje.



Zeehond

- Van de rand in het water springen en op mijn voeten staan.
- Drijven op de rug met behulp van een plankje.
- Me in buiklig voortbewegen met behulp van een plankje door met mijn benen te bewegen.
- Helemaal alleen drijven op mijn buik en een lange pijl vormen.
- Van de rand in het water kruipen en langs een stok omlaag klimmen tot ik helemaal onder water ben, terug omhoog klimmen en de rand van het zwembad vastnemen (ik kan niet meer staan).



Dolfijn

- Al drijvend overgaan van buiklig naar ruglig en terug.
- In buiklig helemaal alleen vooruit raken door met mijn armen en benen te bewegen.
- Van de rand in het water springen en daarna de rand vastnemen (ik kan hier niet meer staan).
- Doen alsof ik slaap in het water en daarna de rand van het zwembad vastnemen (ik kan hier niet meer staan).



25

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 25 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



50

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 50 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



100

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 100 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



200

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 200 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



A

- Te water gaan vanaf de zwembadrand met startduik en 100 m zwemmen met zwemslag naar keuze.
- Eén minuut watertrappen met de handen boven water.



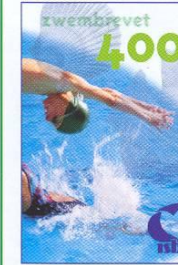
B

- Gekleed te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 50 m zwemmen met zwemslag naar keuze. Kleding: zwemkleding, T-shirt en broek.
- Te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 100 m schoolslag-zwemmen.
- Te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 50 m crawlzwemmen.
- Met start in het water 50 m rugslagzwemmen.



C

- Zwemslagen en afstandzwemmen
- Te water gaan met startduik en 500 m zwemmen, waarvan:
 - 50 m vlinderslag
 - 50 m rugslag
 - 200 m schoolslag
 - 200 m crawl
- Zwemmend redden
- Gekleed te water gaan met hurksprong, 10 m zwemmen, duiken en een duikpop die zich minstens 2,5 m onder het wateroppervlak bevindt, ophalen en 10 m verslepen, 15 m onder water zwemmen.
- Springen
- Vanaf de zwembadrand een rechtstandig gestrekte sprong uitvoeren.
- Een startduik met aanloop uitvoeren.



400

Startduik uitvoeren en 400 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



800

Startduik uitvoeren en 800 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



1000

Startduik uitvoeren en 1000 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



1500

Startduik uitvoeren en 1500 m zwemmen in zwemslag naar keuze.