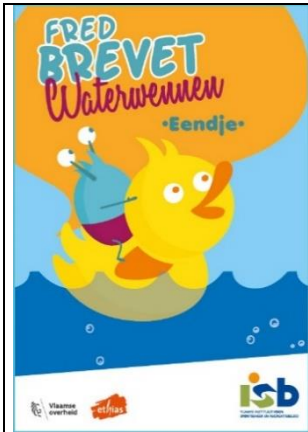


STAP 1 WATERWENNEN



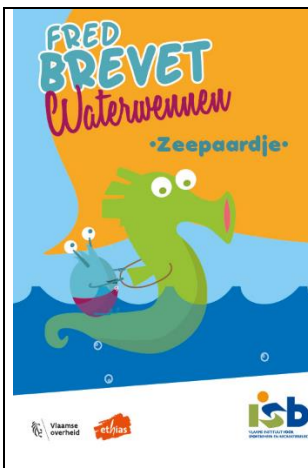
Ik zit in het water en spat mezelf nat.

Ik spring in het water op en neer.

Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp.

Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water.

Ik stap op mijn handen als een krokodil.



Ik kruip onder water door een hoepel.

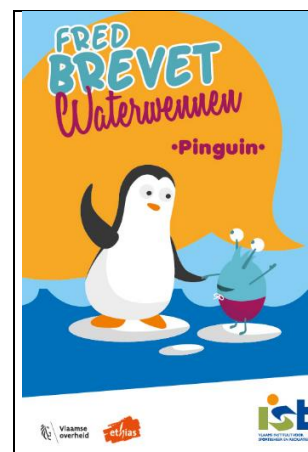
Ik spring vanop de kant (aan een handje).

Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant.

Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water.

Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteunend).

Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant.



Ik daal af naar de bodem langs een stok.


Ik spring in het water en kom er weer uit.


Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik.

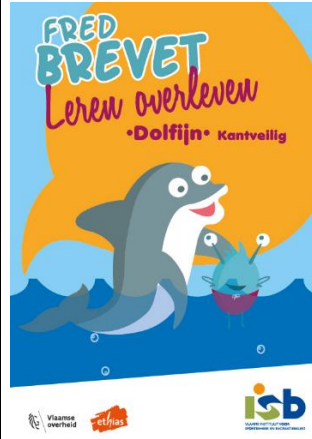
Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem.

Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje.

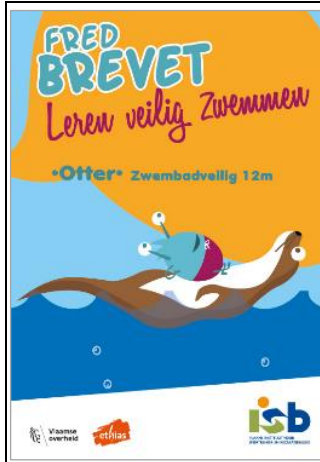
STAP 2 LEREN OVERLEVEN

 <p>FRED BREVET Leren overleven •Zeehond•</p> <p>Vlaamse overheid ethias isb</p>	Ik spring in waar ik nog nét kan staan, en ik kom eruit.
	Ik drijf als een plank 3 sec. op mijn rug (met drijfhelp).
	Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje.
	Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp).
	Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje.
	Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp).

 <p>FRED BREVET Leren overleven •Waterschildpad•</p> <p>Vlaamse overheid ethias isb</p>	Ik spring in het water, haal een voorwerp van de bodem en kom uit het water.
	Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig.
	Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig.
	Ik drijf als een ster 3 sec. op mijn buik en 3 sec. op mijn rug.
	Ik kan draaien als een vuurtoren in het water (watertrappen).

 <p>FRED BREVET Leren overleven •Dolfijn• Kantveilig</p> <p>Vlaamse overheid ethias isb</p>	Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water.
	Combinatietest:
	Ik kan inspringen in diep water.
	Ik kan mij 3 meter verplaatsen in buiklig en al watertrappend van buiklig naar ruglig gaan.
	Ik kan mij 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen.

STAP 3 LEREN VEILIG ZWEMMEN

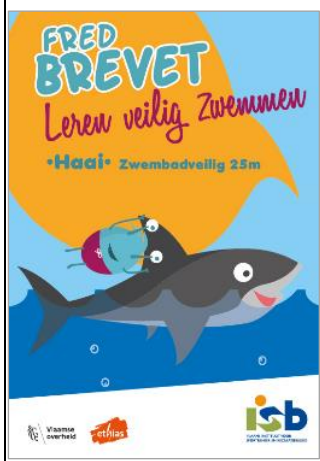


Ik kan onder een plank zwemmen in diep water.

Combinatietest: Ik kan inspringen in diep water.
Ik kan 5 sec. drijven als een ster op mijn buik.

Ik kan mij 6 meter verplaatsen in buiklig en mij al zwemmend op mijn rug draaien.

Ik kan mij 6 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen.



Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen.

Combinatietest:

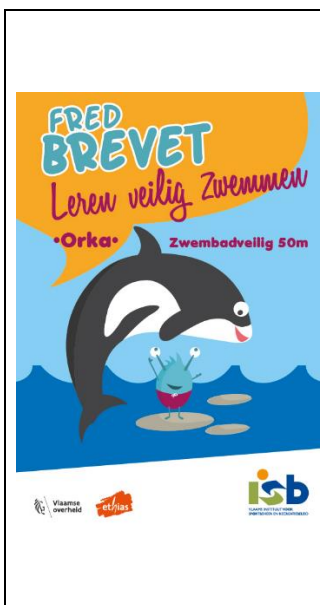
Ik kan inspringen in diep water.

Ik kan mij 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenwieging).

Ik kan draaien als een vuurtoren.

Ik kan mij 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenwieging).

Ik kan mij op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen.



Combinatietest:

Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:

1e lengte in buiklig:

Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen

Met een oppervlakte duik een ring opduiken

10 meter zwemmen

ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen

10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit

Ter plaatse 10 seconden watertrappen

2e lengte in ruglig:

Kip aan het spit

10 meter zwemmen met alleen beenwieging

10 seconden drijven als een ster

10 meter zwemmen met alleen armbewieging

STAP 4 VERVOLMAKING SCHOOLSLAG



Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water.

De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd.

De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten.

De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd.

Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water.

