

Tussendoelen

| | Gewenning (ondiep) | Niveau 1 (halfdiep) | Niveau 2 (diep) |
|-----------------------------|--|--|--|
| Te water | Te water springen met het hoofd onder water gaan. | Van een mat springen in dieper water. | Springen van de hoge kant en met het hoofd onder water gaan. |
| Onder water | 2 voorwerpen van de bodem opduiken (1,5 meter uit elkaar). | Door het zeil. | Door het zeil. |
| Draaien | Van de mat rollen om de lengteas. | Draaien van buik naar rug. | Schoolslag draaien naar enkelvoudige rugslag (lengteas). |
| Enkelvoudige rugslag | | 8 meter enkelvoudige rugslag. | 12,5 meter enkelvoudige rugslag. |
| Drijven buik | 5 seconden drijven op de buik. | 5 seconden (uit)drijven. | Uitdrijven in de schoolslag combinatie. |
| Drijven rug | 5 seconden drijven rug. | 7 seconden drijven rug. | Uitdrijven/drijven /uitdrijven rug. |
| Schoolslag | | 5 meter schoolbeenslag. | 12,5 meter schoolslag combinatie. |
| Borstcrawl | 2 meter borstcrawl beenslag. | 3 meter borstcrawl combinatie. | 4 meter borstcrawl combinatie. |
| Rugcrawl | 2 meter rugcrawl beenslag. | 3 meter rugcrawl combinatie. | 4 meter rugcrawl combinatie. |
| Water-trappen | | Individueel diep water wennen. | Watertrappen 15 seconden in 2 meter armen en benen. |
| Survival | Met t-shirt eruit klimmen. | Met t-shirt eruit klimmen. | Met t-shirt en korte broekje eruit klimmen. |
| Ademhaling | Onderwater zittend op de bodem en 3 tellen uitblazen. | Door een hoepel en daarna 2 voorwerpen opduiken. | Onderwater gaan en daarna 2 voorwerpen opduiken. |

**Sportbedrijf
Rotterdam**

