

IK LEER ZWEMMEN!

ZEEPAARDJE

waterdiepte: 80 cm
teddyzwemmen; de eerste zwemlessen

- drijven op de buik en rug
- bellen blazen in het water
- vallen en opstaan
- springen met hulp en of hulpmiddelen van de kant
- borstcrawl en rugcrawl: benen spetteren, al gauw de armen erbij proberen



KIKKERVISJE

waterdiepte: 80 cm

- bellen blazen met het hoofd onder water
- combinatie armen en benen starten
- op een vlot klimmen en er weer afspringen met hulp of hulpmiddelen
- aanleren beenslag met hulpmiddelen op de buik en rug
- kikkertenen maken



KIKKER

waterdiepte: 140 cm

- kikkervoetjes maken en door het ondiepe zeil gaan
- coördinatie verbeteren en verfijnen
- met de ogen open een voorwerp van de bodem halen
- 3 tellen drijven op de buik en rug met hulpmiddel, hoofd in het water
- stuwing maken met de benen, op zowel rug als buik



EENDJE

waterdiepte: 140 cm

- springen zonder hulpmiddel vanaf de kant
- overleven
- door het zeil heen duiken; het zeil ligt minimaal 1 meter vanaf de kant
- verbeteren combinatie buikslag
- borstcrawl aanleren met armen erbij, hoofd in het water, met hulpmiddel
- rugcrawl aanleren met armen erbij, met hulpmiddel

ZEEHONDJE

waterdiepte: 200 cm

- zelfstandig springen vanaf de kant met een kurk
- 30 seconden watertrappen met een bal, plankje of kurk
- drijven op de buik en rug zonder hulpmiddel
- conditie opbouwen voor buik- en rugslag, borst- en rugcrawl



illustration of cute baby seal

DOLFIJN

waterdiepte: 140 cm

- buik- en rugslag, borst- en rugcrawl zonder hulpmiddelen
- drijven op buik en rug
- door het 3 meter gat vanaf de kant met de kopsprong of gewoon springen
- watertrappen



IK LEER ZWEMMEN!

ZEEPAARDJE

waterdiepte: 80 cm
teddyzwemmen; de eerste zwemlessen

- drijven op de buik en rug
- bellen blazen in het water
- vallen en opstaan
- springen met hulp en of hulpmiddelen van de kant
- borstcrawl en rugcrawl: benen spetteren, al gauw de armen erbij proberen



KIKKERVISJE

waterdiepte: 80 cm

- bellen blazen met het hoofd onder water
- combinatie armen en benen starten
- op een vlot klimmen en er weer afspringen met hulp of hulpmiddelen
- aanleren beenslag met hulpmiddelen op de buik en rug
- kikkertenen maken



KIKKER

waterdiepte: 140 cm

- kikkervoetjes maken en door het ondiepe zeil gaan
- coördinatie verbeteren en verfijnen
- met de ogen open een voorwerp van de bodem halen
- 3 tellen drijven op de buik en rug met hulpmiddel, hoofd in het water
- stuwing maken met de benen, op zowel rug als buik



EENDJE

waterdiepte: 140 cm

- springen zonder hulpmiddel vanaf de kant
- overleven
- door het zeil heen duiken; het zeil ligt minimaal 1 meter vanaf de kant
- verbeteren combinatie buikslag
- borstcrawl aanleren met armen erbij, hoofd in het water, met hulpmiddel
- rugcrawl aanleren met armen erbij, met hulpmiddel

ZEEHONDJE

waterdiepte: 200 cm

- zelfstandig springen vanaf de kant met een kurk
- 30 seconden watertrappen met een bal, plankje of kurk
- drijven op de buik en rug zonder hulpmiddel
- conditie opbouwen voor buik- en rugslag, borst- en rugcrawl



illustration of cute baby seal

DOLFIJN

waterdiepte: 140 cm

- buik- en rugslag, borst- en rugcrawl zonder hulpmiddelen
- drijven op buik en rug
- door het 3 meter gat vanaf de kant met de kopsprong of gewoon springen
- watertrappen

