

# Zwemdiploma A



## **Gekleed zwemmen: (zwemkleding, sokken, hemd, korte broek, t-shirt met korte mouwen en waterschoenen)**

- Met kleding aan in het water springen en 15 tellen watertrappen, daarna 50 meter zwemmen, waarvan 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag.

## **Zwemmen in badkleding:**

- met een sprong naar keuze te water gaan, 3 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en vervolgens 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag afleggen zonder de kant vast te houden.
- een uitdrijfoefening (10 tellen) en een drijfoefening (5 tellen) op de buik, met het gezicht in het water.
- een uitdrijfoefening (10 tellen) en een drijfoefening (10 tellen) op de rug.
- vanaf de kant te water gaan en 10 meter beginnersborstcrawl zwemmen, vervolgens vanuit het water afzetten van de kant en nog eens 10 meter beginnersborstcrawl zwemmen.
- vanuit het water afzetten van de kant en 2 keer 10 meter beginnersrugcrawl zwemmen.
- met een sprong naar keuze te water gaan en 1 minuut watertrappen, waarbij men zich 1 keer helemaal onder water laat zakken.