

	te water gaan en blijven	drijven draaien watertrappen	ademhaling en survival	voortbeweging schoolslag	voortbeweging e.v. rugslag	voortbeweging borstcrawl	voortbeweging rugcrawl
oranje	springen, 5sec. Onder blijven. Kijken onder water bv 2 ringen pakken	5 sec drijven op buik en rug met afzetten.	ritmisch uitblazen in het water. Door een hoepel gaan	beenslag juiste vorm en juiste stand v.d. voeten	beenslag juiste vorm en juiste stand v.d. voeten	in spelvorm	in spelvorm
wit	door 2 hoepels gaan	5 sec. drijven op buik, draaien en 5 sec. op rug. Zonder staan met afzet	Juiste ademhaling. op de bodem zitten dmv uitblazen. Door de neus uitblazen onder water.	evt. met hulpmiddel goede beenslag, juiste stand voeten, rustmoment en stuwing.	evt. met hulpmiddel goede beenslag, juiste stand voeten, rustmoment en stuwing.	Benen + evt een speelse vorm van de armen.	Benen + evt een speelse vorm van de armen.
groen	in het bad springen ondergaan en 5 sec op de bodem zitten	Afzetten drijven en draaien. Drijven op buik, draaien en op de rug beide 5 sec.	Juiste ademhaling. Door het zeiltje zwemmen	8m.beenslag met plank. 2 slagen combinatie met hoofd in het water.	8m. Goede beenslag zonder hulpmiddel	3 tot 5m beenslag, lange benen, lange tenen + speelse vorm armen	3 tot 5m beenslag, lange benen, lange tenen + speelse vorm armen
rood	spring in 1,50 m en klim op de kant	afzetten drijven en ½ draai en doordraaien. Watertrappen aanleren	Juiste ademhaling. Zwemmend draaien van buik naar rug en door zwemmen. Door zeiltje in 1.20 m.	Schoolslag met hoofd boven water, juiste ademhaling en uitdrijven.	Zonder hulpmiddel met juiste techniek, houding en uitdrijfmoment.	5m. Beginnerscrawl, meeste aandacht voor de benen, armen verbeteren. Ademhaling	5m. Beginnerscrawl, meeste aandacht voor de benen, armen verbeteren. Ademhaling
bruin	van startblok als potlood in 3.60m aanleren kopsprong	zwemmend draaien. 30 sec. watertrappen in het diepe.	Juiste ademhaling. Door het zeil. Onder staand vlot door en draaien.	Conditie opbouwen over langere afstand. Techniek behouden.	Conditie opbouwen over langere afstand. Techniek behouden.	Benen belangrijk, armen verbeteren. Aandacht voor de ademhaling.	Benen belangrijk, armen verbeteren. Aandacht voor de ademhaling.
geel	sprong met kleding verbeteren kopsprong	Afzetten, 5 en 10 sec. drijven op buik en rug. Watertrappen met kleding	Gekleed zwemmen. Vanaf de kant in 1 keer door het zeil. Juiste ademhaling.	50m. Goede schoolslag met uitdrijven en juiste ademhaling.	50m. Goede rugslag met uitdrijven en juiste ademhaling.	5m. borstcrawl met ademhaling. Armen over het water.	5m. rugcrawl met ademhaling. Armen over het water

Er wordt zoveel mogelijk zonder drijfmiddelen gewerkt.