

Blauwe groep

(B-diploma)

Kinderen die na A doorgaan voor B, komen in de **blauwe groep**. De te zwemmen afstanden worden opgevoerd en de technieken worden verbeterd. Daarnaast moeten vaardigheden zoals te water gaan, (uit)drijven en draaien worden onderhouden. Het onder water zwemmen, borst- en rugcrawl en het watertrappen worden verbeterd. Als er gelegenheid toe is, worden op speelse wijze alvast een aantal vaardigheden uit het **C-diploma** geïntroduceerd, zoals de koprol.

De blauwe toets/eisen B-diploma
B1 proef Survival
Achterwaarts te water gaan, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen
B2 proef Onder water oriëntatie
Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt
B3 proef Conditiezwemmen
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)
B4 proef Borst- en rugcrawl
10 meter borstcrawl
10 meter rugcrawl
B5 proef Je vertrouwd voelen in het water
In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend
15 seconden drijven op de rug, gevolgd door
5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven
B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met
1 keer voetwaarts richting de bodem zakken