

De gele groep

(diep beginner)

De gele groep is de eerste groep in het diepe bad. Hoewel de kinderen daar al eerder zijn geweest ter kennismaking, zwemmen ze er nu voor het eerst een hele les. Dat betekent dat de **conditie** moet worden verbeterd en kinderen langere afstanden zwemmen, want een baantje in het wedstrijdbad is 25 meter in plaats van de 10 meter die de kinderen in het doelgroepenbad gewend zijn. De kinderen zwemmen daarom eerst met drijfmiddelen en leren langzaam om de afstanden **zonder drijfmiddel** te overbruggen. Verder wordt het aanleren van de borst- en rugcrawl voortgezet. Daarnaast worden de basisvaardigheden nu in het diepe geoefend en uitgebreid. Een kind dat in het ondiepe best zittend durfde te duiken en door een gat te zwemmen, kan dit in het diepe bad **opnieuw spannend** vinden. Dit soort vaardigheden worden daarom herhaald en uitgebreid. Als het kind zelfverzekerd zonder drijfmiddelen in het diepe zwemt en daar de conditie voor heeft, kan het na het halen van de gele toets door naar de groene groep, oftewel de diplomagroep.

De gele toets	
1	Van de (hoge) kant zelfstandig in het water springen
2	Te water gaan met een 'zittende' of 'geknielde' duik (hoofd eerst)
	Onder of door een voorwerp doorgaan onder water (lijn, stok, hoepel)
3	25 meter schoolslag
	25 meter enkelvoudige rugslag
	Voetwaarts naar de bodem laten zakken (hoofd onder water)
4	3 meter beginnersrugcrawl
	3 meter beginnersborstcrawl met het gezicht in het water
5	5 seconden drijven op de buik (gezicht in het water)
	7 seconden drijven op de rug
	Een halve draai om de lengte-as maken (horizontale ligging)
6	10 seconden watertrappen