

Groene groep

(A-diploma)

In de groene groep worden de kinderen klaargestoomd voor het A-diploma. Er wordt aandacht besteed aan alle **diploma-onderdelen**. De school- en rugslag en het draaien worden onderhouden en waar nodig verbeterd. De borst- en rugcrawl en het water trappen worden verbeterd en het drijven wordt geoefend. Verder wordt er veel geoefend met onder water zijn en te water gaan, want de kinderen moeten door het gat leren zwemmen. Aan het einde van de **groene groep** zwemt een kind af voor het A-diploma.

De groene toets/eisen A-diploma
A1 proef Survival
Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen
A2 proef Onder water oriëntatie
Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt
A3 proef Conditiezwemmen
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag
A4 proef Borst- en rugcrawl
5 meter borstcrawl
5 meter rugcrawl
A5 proef Je vertrouwd voelen in het water
Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
halve draai naar rugligging, gevolgd door
10 seconden drijven op de rug
A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt