

De oranje groep

(ondiep gevorderd)

In de oranje groep wordt het voortbewegen verder uitgebreid. Naast de **rugslag**, moeten de leerlingen nu ook de **schoolslag leren zwemmen**. Ook kan er door de kinderen worden **geëxperimenteerd** met de borst- en rugcrawl, zodat ze globaal weten hoe beide slagen eruit zien. Intussen worden de andere basisvaardigheden onderhouden en **uitgebreid**. Kinderen leren verder onderwater zwemmen, bereiden zich voor op de kopsprong, maken kennis met watertrappen, oefenen draaien en leren langer drijven. Ook zullen ze in deze groep af en toe zwemmen in **diep water**, soms in het doelgroepenbad met de bodem naar beneden, maar soms ook in het wedstrijdbad. Hierdoor voelen ze zich comfortabel als ze na het halen van de **oranje toets** doorgaan naar de **gele groep** in het wedstrijdbad.

De oranje toets	
1.1	Vanuit een 'zittende duik' door een hoepel/klein gat zwemmen op 1,5 meter afstand
1.2	5 seconden rechtop drijven/watertrappen in diep water (doelgroepen- of wedstrijdbad)
1.3	5 seconden uitdrijven en 5 seconden drijven op de buik zonder drijfmiddel (hoeft niet achter elkaar aan)
1.4	5 seconden uitdrijven en 7 seconden drijven op de rug zonder drijfmiddel (hoeft niet achter elkaar aan)
1.5	10 meter rugslag zonder drijfmiddel in ondiep water
1.6	10 meter schoolslag zonder drijfmiddel in ondiep water
1.7	20 meter rugslag met drijfmiddel in diep water (wedstrijdbad)
1.8	20 meter schoolslag met drijfmiddel in diep water (wedstrijdbad)
1.9	Het kind kan de globale been- en armbeweging van de borst- en rugcrawl benoemen of laten zien (benen trappelen & de armen gaan om-en-om).