

## De rode groep

(ondiep beginner: watergewenning en begin rugslag)

Nieuwe kinderen komen als eerste in de rode groep. Bij de eerste zwemles heet de lesgever de kinderen en hun ouders welkom en legt ze alles uit over zwemles en het zwembad, zoals waar de kleedkamers zijn en waar de kinderen wachten tot de les begint. De overdracht van de kinderen vindt plaats bij de bank, de kinderen wachten op de banken en worden door de lesgever meegenomen naar het bad, waarna de zwemles begint.

Als lesgever laat je ze kennismaken met het zwembad en doorloop je de **watergewenning** met de leerlingen. De watergewenning vormt het fundament voor alles wat de kinderen in de latere groepen leren en is erg belangrijk. Daarnaast is het vaak ook spannend (en een beetje eng) voor kinderen die nog weinig in het zwembad zijn geweest. **Speelse** oefeningen en een opbouw van **makkelijk naar moeilijk** staan daarom centraal. De kinderen leren wennen aan het water, veilig opstaan, te water gaan, onder water zijn en oriënteren, drijven, draaien en voortbewegen. Als de watergewenning is afgerond en de kinderen kunnen drijven, maken ze een begin met het hoofdtraject en leren de kinderen de **rugslag**. Als ze zijn geslaagd voor de **rode toets**, gaan ze door naar de **oranje groep**.

De rode toets	
1.1	Van de kant of vlot zelfstandig in het water springen (voetsprong)
1.2	In borstdiep water een ring van de bodem pakken
1.3	Onder of door een voorwerp doorgaan onder water (lijn, stok, hoepel)
1.4	Vanuit rugligging zelfstandig gaan staan in borstdiep water
1.5	Vanuit rugligging naar buikligging draaien (bv tijdens uitdrijven)
1.6	5 seconden uitdrijven en 5 seconden drijven op de buik zonder drijfmiddel (hoeft niet achter elkaar aan)
1.7	5 seconden uitdrijven en 5 seconden drijven op de rug zonder drijfmiddel (hoeft niet achter elkaar aan)
1.8	4 meter borst-/rugcrawl beenbeweging met drijfmiddel
1.9	4 meter rugslag met drijfmiddel