

### 7:30 Rood (Therapiebad)

#### Einddoel:

- Watervrij zijn

### 7:30 Blauw (Therapiebad)

#### Einddoel:

- Zelfstandig op de rug kunnen drijven en weer tot staan kunnen komen.

### 7:30 Wit (Recreatiebad)

#### Einddoel:

- Zelfstandig op borst (met het hoofd in het water) en op de rug kunnen drijven en ...
- tot staan kunnen komen.

### 7:30 Lichtgroen (Recreatiebad)

#### Einddoel:

- Goede sturing hebben op borst (met het hoofd in het water en armen voor)
- Goede sturing hebben bij de rugslag.

### 8:15 Donkergroen (Therapiebad)

#### Einddoel:

- Zelfstandig 5 beenslagen op de borst en een baan op de rug kunnen zwemmen, met ...
- een goede sturing

### 8:15 Geel (Recreatiebad)

#### Einddoel:

- ± 3à4 m. schoolslag zwemmen met het hoofd in het water. (goede combinatie) en ...
- een hele baan rugslag.

### 9:00 Oranje (Therapiebad)

#### Einddoel:

- zelfstandig een baantje ss. Let op ademhaling!!
- een baan rugzwemmen
- 2à3 m. borstcrawl
- 2à3 m. rugcrawl zwemmen.

### 9:00 Zwart (Recreatiebad)

#### Einddoel:

- hele baan schoolslag (met goede ademhaling)
- hele baan enkelvoudige rugslag
- hele baan borstcrawl en ...
- hele baan rugcrawl.

### 7:30 Paars (Activiteitenbad)

#### Einddoel:

- goed watervrij zijn en technisch goede schoolslag en rugslag kunnen zwemmen, over ± 15m.

### 7:30 Turquoise (Activiteitenbad)

#### Einddoel:

- goed watervrij zijn en goede borstcrawl en rugcrawl kunnen zwemmen, over 7m.

### 8:15 Rose (Activiteitenbad)

#### Einddoel:

- Dat ze door het gat kunnen zwemmen.

### 9:00 Goud (Wedstrijdbad)

#### Einddoel:

- Conditie opbouwen en leren drijven en dan ...
- AFZWEMMEN!