

IS JOUW KIND KLAAR VOOR
DE VOLGENDE STAP?

OEFENEN
VOOR

A

de checklist

Oefenen voor A

Deze checklist helpt je beoordelen of je kind klaar is voor de volgende stap om te oefenen op onderdelen die je voor het zwemdiploma A oefent. Onderstaande onderdelen zijn bedoelt om te kunnen **ZONDER bandjes.**

Als meerendeel nog niet kan worden afgevinkt, is het aan te raden om eerst te starten met mijn [instap programma](#). Twijfel je? Stuur een DM via Instagram [@zwemlesdoorfloor](#)

Misschien overbodig om te zeggen, maar er is hierin geen goed of fout. Deze checklist is er enkel om je een indruk te geven waar je kind staat en waar het aan toe is, zodat jij je kind de juiste handvatten kunt geven!

Zelfvertrouwen in het water

- ☐ drijft op de buik (5 sec, met gezicht in het water)
- ☐ drijft de rug (10 sec als een zeester) en blijft gelijktijd rustig doorademen (dus niet verkrampd liggen)
- ☐ heeft plezier in het water en schrikt niet snel
- ☐ blijft rustig als het onder water gaat

Watergewenning & oriëntatie

- ☐ kan zijn/haar hoofd volledig onder water houden
- ☐ kan door een hoepel onder water zwemmen (ondiep water)
- ☐ kan voorwerpen van de bodem pakken (ondiep)
- ☐ kan rollen van buik naar rug in het water
- ☐ heeft onderwater zijn/haar ogen open

beweging & motoriek

- ☐ kan zich voortbewegen op buik & rug
- ☐ kan in het water springen en daarna zelfstandig naar de kant bewegen
- ☐ kan korte stukjes achter elkaar doorzwemmen (bijv. als een hondje of alleen spetterbenen)

Als alle vakjes aangevinkt kunnen worden, is je kind klaar voor de volgende fase. Heb je de helft of minder niet kunnen aankruisen, dan is het raadzaam om hier mee aan de slag te gaan. Ik kan je hier mee helpen om binnen no-time onder de knie te krijgen. [Klik hier](#)