

# Lesplan Zwem ABC

**Commissie:** AB  
**Kenmerk:** Lesplan zwem abc  
**Datum:** 2025-08-06

Welkom bij ReddingsBrigade Boxtel! Wij zijn een gezellige vrijwilligersorganisatie met een grote passie voor waterveiligheid. Naast zwemmende reddend zwemlessen geven we ook zwemlessen voor het Zwem-ABC. Je kind leert bij ons zwemmen in een fijne, kleinschalige setting met veel persoonlijke aandacht.

## Wanneer en hoe vaak is er les?

Iedere zaterdagmiddag tussen 14:00 en 17:00 uur geven we zwemles in het Dommelbad in Boxtel. Je kind zwemt één keer per week. De lestijd wordt door ons ingedeeld (je kunt dus geen voorkeurstijd aangeven).

Het zwemseizoen loopt van september tot en met mei. In de schoolvakanties is er geen les.

- Spetter Ready t/m Zwem A → les van 45 minuten
- Zwem B en C → les van 60 minuten

## Vanaf wanneer mag je kind starten?

Je kind kan beginnen als het minimaal 5 jaar oud is. Toelating gaat op volgorde van inschrijving. Is je kind nog geen 5, dan kun je het alvast inschrijven – dan komt het automatisch op de wachtlijst.

Na elk examenmoment (3 keer per jaar) kijken we of er ruimte is om een nieuwe groep *Spetter Ready* te starten.

## Wat leert je kind per Spetter-brevet?

Voor het officiële Zwem-ABC gebruiken we eerst onze eigen tussenstappen:

### Spetter Ready (10 weken)

- Watervrij worden
- Zelfstandig kunnen drijven op buik en rug
- In ondiep water (ca. 80 cm)

### Spetter 1 (20 weken)

- Rugslag over de breedte van het doelgroepenbad
- Borstcrawlbenen en rugcrawlbenen
- Waterdiepte: ca. 90 cm

### Spetter 2 (20 weken)

- Combinatie schoolslag over de breedte van het doelgroepenbad

- Borstcrawl en rugcrawl, 3 meter zonder afzet
- Waterdiepte: 90–140 cm (examen op 110 cm)

### **Spetter 3 (10 weken)**

- Techniek van de zwemslagen verfijnen
- Conditie opbouwen in het wedstrijdbad ter voorbereiding op Zwem A
- Waterdiepte: >150 cm

Na de Spetter-brevetten volgen de officiële diploma's A, B en C van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

### **Let op:**

De lesperiode voor Spetter Ready is gemiddeld 10 weken. Soms heeft een kind iets meer tijd nodig – dat is helemaal niet erg. Als dat zo is, bespreekt de instructeur dit met jou als ouder.

We verwachten wel dat elk kind binnen maximaal 20 weken het Spetter Ready-brevet behaalt. Lukt dit niet, dan betekent dat helaas dat onze manier van lesgeven niet goed aansluit bij wat je kind nodig heeft. In dat geval kijken we samen naar een andere passende zwemlesaanbieder.

Voor de andere Spetter-diploma's (Spetter 1, 2 en 3) staat ook een richtlijn qua aantal lesweken. Maar: haalt je kind het diploma niet binnen die periode? Geen probleem. Elk kind leert op z'n eigen tempo, en dat respecteren we. Je kind krijgt gewoon meer tijd om het diploma alsnog te halen – zonder gevolgen.

### **Wat leert je kind bij het Zwem ABC**

Het Zwem-ABC richt zich op twee belangrijke doelen:

1. Zwemveiligheid
2. Zelfstandig kunnen bewegen in en rond het water

Je kind leert niet alleen goed zwemmen in een zwembad, maar ook in open water zoals meren en rivieren.

### **Wat je kind leert:**

- Vier zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl
- In het water springen, onder water zwemmen, op vloten klimmen, uit het water klauteren
- Zwemmen met kleding aan

### **Zwem-ABC is een complete opleiding:**

- Diploma A en B zijn belangrijke tussenstappen
- Diploma C betekent dat je kind écht zwemveilig is en klaar is voor allerlei wateractiviteiten

### **Hoe ziet de groep eruit?**

We werken met groepjes van maximaal 10 kinderen. Ieder groepje volgt één specifiek brevet of diploma, en de kinderen zitten op ongeveer hetzelfde niveau. Ons uitgangspunt is dat elke groep een vaste instructeur heeft.

- Spetter Ready, 1 en 2: les in het doelgroepenbad met verstelbare bodem
- Spetter 3 t/m Zwem C: les in het wedstrijdbad

### **Hoe gaat de les?**

We starten met uitleg in de groep. Daarna gaan de kinderen zelfstandig aan de slag. De instructeur staat in of naast het bad en geeft waar nodig persoonlijke begeleiding. Er worden hulpmiddelen gebruikt als dat handig is.

Individuele aandacht staat voorop – ieder kind leert op z'n eigen tempo.

### **Doorstromen gaat op maat**

Kinderen hoeven niet te wachten op de rest van de groep. We kijken altijd per kind of het toe is aan de volgende stap. Is je kind er snel klaar voor? Dan stroomt het ook snel door.

Er zijn drie examenmomenten per seizoen (in november, februari en mei). Na elk examen bekijken we of er verschuivingen nodig zijn in de groepsindeling of lestijden.

Gemiddeld duurt het twee seizoenen om diploma A te halen.

### **Volg de voortgang van je kind online**

Via ons digitale leerlingvolgsysteem kun je eenvoudig de voortgang van je kind volgen. Aan het begin van het seizoen ontvang je een persoonlijke inlogcode.

Heb je vragen over de vorderingen? Loop dan na de les even langs bij de instructeur.

Je bent ook welkom om mee te kijken vanaf de tribune of achter de glazen wand. Leuk om de ontwikkeling van je kind te volgen!

### **Aanwezigheid & examens**

We rekenen erop dat je kind wekelijks aanwezig is. Kan dat een keer niet? Laat het dan even weten aan de instructeur.

Bij de proefexamens en examens verwachten we je kind sowieso. Die momenten zijn belangrijk voor het vervolg van de zwemopleiding.

### **Onze instructeurs**

Onze instructeurs zijn allemaal gediplomeerd, hebben een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) en ondertekenen de gedragscode van ReddingsBrigade Boxtel.

Ze volgen regelmatig bijscholing om hun kennis en vaardigheden op peil te houden. Voor en na de les kun je altijd even bij ze terecht met je vragen.

### **ReddingsBrigade Boxtel biedt het enige échte Zwem-ABC**

In Nederland mag iedereen zwemles geven en zwemdiploma's uitreiken – dat is namelijk niet wettelijk vastgelegd. Maar... niet elk diploma garandeert dat je kind ook echt zwemveilig is.

Bij ReddingsBrigade Boxtel zit je wél goed. Wij hebben namelijk de Licentie Nationale Zwemdiploma's en worden elk jaar onafhankelijk gecontroleerd door de Nationale Raad

Zwemveiligheid. Zo weet je zeker dat de lessen én diploma's voldoen aan de hoogste kwaliteitsnormen.

Met onze lessen leg je een stevige basis voor een leven lang veilig zwemplezier.

### Wat betekent dit voor jou als ouder?

Je krijgt bij ons vier belangrijke zekerheden:

- **Deskundige en betrouwbare instructeurs**  
Je kind krijgt les van gekwalificeerde en gediplomeerde zwemonderwijzers. Ze werken volgens de gedragscode van de zwembranche, hebben een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) en blijven bijgeschoold. Je kind is dus in veilige handen – en komt met plezier naar de les!
- **Officiële Nationale Zwemdiploma's A, B en C**  
Met het Zwem-ABC leer je kind alles wat nodig is om zich veilig te redden in het water. Diploma C is de officiële norm voor zwemveiligheid in Nederland en wordt erkend door o.a. politie, brandweer en sportopleidingen.
- **Heldere, verantwoorde lesmethode**  
Wij werken met een duidelijk lesplan. Als ouder blijf je goed op de hoogte van de voortgang van je kind via ons digitale volgsysteem en contact met de instructeurs. Zo weet je precies waar je kind staat.
- **Constante kwaliteit**  
Onze zwemlessen worden elk jaar getoetst door een onafhankelijke partij. Ook tijdens het diplomazwemmen zijn er externe beoordelaars aanwezig. Zo blijven we scherp én transparant.

Bij ReddingsBrigade Boxtel kies je dus niet zomaar voor een diploma, maar voor een toekomst waarin je kind zich zeker en veilig voelt in en rond het water.



Belangrijke links:

- ✓ Meer informatie over de Nationale Norm Zwemveiligheid en het verschil tussen A, B en C:  
<https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/nationale-normzwemveiligheid/>
- ✓ Meer informatie over het Zwem-ABC en de exameneisen:  
<https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/zwem-abc/> ✓ Meer informatie over de Licentie Nationale Zwemdiploma's, de 4 zekerheden en de kwaliteitscontrole: <https://www.allesoverzwemles.nl/zwemles-kiezen/licentie-nationalezwemdiplomas/>
- ✓ Veel gestelde vragen:  
<https://www.allesoverzwemles.nl/veelgestelde-vragen/>



## Eisen Spetterbrevetten

Versiedatum: augustus 2025

### Inleiding

De Spetterbrevetten vormen de basis van onze zwemopleiding. In deze opbouw leren kinderen stap voor stap de technieken en vaardigheden die nodig zijn om veilig en met vertrouwen te leren zwemmen.

Sinds de introductie van Spetterbrevetten in 2013 is er in 2019 een extra instapniveau toegevoegd waarin de focus ligt op watervrij worden (Spetter ready). Dit maakt het mogelijk om jonge of beginnende zwemmers op een speelse, veilige manier kennis te laten maken met het water. Kinderen die al wat verder zijn, kunnen soms al na een paar lessen doorstromen naar Spetter 1.

### Wat is er veranderd in de versie van augustus 2025?

De exameneisen zijn op een aantal punten aangepast:

- In Spetter 1 ligt de nadruk nu op de techniek van de rugslag
- In Spetter 2 verschuift de focus naar de combinatie van de schoolslagtechniek
- Bij Spetter 3 en de andere niveaus zijn enkele kleinere wijzigingen doorgevoerd om nog beter aan te sluiten bij het leerproces van het kind

### Hoe lang duurt elk niveau?

De lesperiode voor Spetter ready is gemiddeld 10 weken.

Soms heeft een kind iets langer nodig – dat is helemaal niet erg. Als dit het geval is, bespreekt de instructeur dit altijd met de ouder/verzorger.

We verwachten wel dat elk kind het Spetter ready binnen maximaal 20 weken behaalt. Lukt dat niet, dan past onze manier van lesgeven helaas niet goed bij wat jouw kind nodig heeft. In dat geval zoeken we samen naar een andere passende zwemlesaanbieder.

Voor Spetter 1, 2 en 3 hanteren we ook een richtlijn qua aantal weken. Maar als je kind daar wat langer over doet, heeft dat geen gevolgen. Elk kind ontwikkelt zich op zijn of haar eigen tempo en dat vinden wij helemaal oké. We geven kinderen de ruimte om te groeien wanneer ze daar aan toe zijn.

Opbouw van de Spetterbrevetten:

- Spetter ready
- Spetter 1
- Spetter 2
- Spetter 3

Bij elk niveau horen specifieke leerdoelen en exameneisen. Hieronder lees je per brevet wat je kind moet kunnen om het diploma te behalen.

## Spetter ready

Doel: De kandidaat watervrij en vertrouwd met water maken. Daarnaast kan de kandidaat zelfstandig drijven op de rug en buik.

Dit gebeurt in een bad met een diepte van 80 cm.

## Technieken

1. Springen vanaf de kant in het water met hoofd onder water inclusief eruit klimmen
2. 5 tellen drijven op de buik met bellen blazen
3. 5 tellen drijven op de rug
4. Borstcrawl benen met een hulpmiddel; over de breedte van het doelgroepenbad
5. Rugcrawl benen met een hulpmiddel; over de breedte van het doelgroepenbad
6. Onder water, instructeur kiest 1 van de onderdelen:
  - a. Het herkennen van kleuren onder water met behulp van ringen
  - b. Onder de flexibeam doorlopen met het gezicht in het water

## Normering Spetter ready

1. Springen vanaf de kant in het water met hoofd onder water inclusief eruit klimmen:
  - De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding
  - De kandidaat springt zelfstandig
  - De voeten raken als eerst het water
  - Het hoofd gaat onder water
  - De ogen zijn open onder water
  - Zelfstandig uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap
  
2. Drijven op de buik:
  - 5 tellen drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Het gezicht ligt in het water zodat de mond en neus beide onder water zijn. Er zijn duidelijke bellen te zien.
  - Ogen zijn open
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren
  - Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst
  
3. Drijven op de rug:
  - 5 tellen drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Gezicht is richting het plafond gericht
  - Ogen zijn open
  - Oren in het water
  - Er is sprake van een normale ademhaling, de kandidaat mag geen adem inhouden
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
  - Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst
  
4. Borstcrawl benen met een hulpmiddel; over de breedte van het doelgroepenbad:
  - Gezicht is in het water
  - Ogen zijn open
  - Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden
  - Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) beenbeweging
  - Voeten zijn gestrekt
  - Hoeft nog niet non-stop uitgevoerd te worden over de breedte van het doelgroepenbad
  
5. Rugcrawl benen met een hulpmiddel; over de breedte van het doelgroepenbad:
  - Oren zijn in het water
  - Ogen zijn open
  - Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden
  - Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) beenbeweging
  - Voeten zijn gestrekt
  - Hoeft nog niet non-stop uitgevoerd te worden over de breedte van het doelgroepenbad
  
6. Onder water, instructeur kiest 1 van de onderdelen:
  - a. Kleuren herkennen onder water:
    - Gezicht volledig onder water
    - Ogen zijn open
  - b. Onder flexibeam door lopen
    - Flexibeam ligt op het water
    - Gezicht tot oren in het water
    - Ogen zijn open

## Spetter 1

Doel: De kandidaat zwemt de rugslag non-stop over de breedte van het doelgroepenbad. De kandidaat kan de rugslag technisch goed uitvoeren. Er is nog wel sprake van een bewuste beenslag.

Dit gebeurt in een bad met een diepte van 90 cm.

## Technieken

1. Springen vanaf de (lage) kant in het wedstrijdbad met hoofd onder water inclusief eruit klimmen
2. Rugslag; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad, zonder hulpmiddel
3. Borstcrawl benen met ademhaling en met hulpmiddel; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
4. Rugcrawl benen met hulpmiddel; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
5. 5 tellen drijven op de buik
6. 5 tellen drijven op de rug
7. Onder water, instructeur kiest 1 van de onderdelen:
  - a. Na een afzet tegen de kant door een doorzwemscherm zwemmen
  - b. Ring oppakken van de bodem

## Normering Spetter 1

1. Springen vanaf de (lage) kant in het wedstrijdbad met hoofd onder water inclusief eruit klimmen:
  - De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding
  - De kandidaat springt zelfstandig
  - De voeten raken als eerst het water
  - Het hoofd gaat onder water
  - De ogen zijn open onder water
  - Zelfstandig uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap
2. Rugslag; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad, zonder hulpmiddel:
  - De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water
  - Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging
  - Ogen zijn open
  - Oren zijn in het water
  - Pipovoeten
  - Er is voortstuwing en een uitdrijfmoment
  - Zonder te stoppen één baan over de breedte van het doelgroepenbad
3. Borstcrawl benen met ademhaling en met hulpmiddel; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
  - Gezicht is in het water
  - Ogen zijn open
  - Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden.
  - Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging
  - Voeten zijn gestrekt
  - Zonder te stoppen één baan over de breedte van het doelgroepenbad
  - Ademhaling wordt niet beoordeeld
4. Rugcrawl benen met hulpmiddel; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
  - Oren zijn in het water
  - Ogen zijn open
  - Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden
  - Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging
  - Voeten zijn gestrekt
  - Zonder te stoppen één baan over de breedte van het doelgroepenbad
5. 5 tellen drijven op de buik:
  - 5 tellen drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Het gezicht ligt in het water zodat de mond en neus beide onder water zijn.
  - Ogen zijn open
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren
  - Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst
6. 5 tellen drijven op de rug:
  - 5 tellen drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Gezicht is richting het plafond gericht
  - Ogen zijn open
  - Oren in het water
  - Er is sprake van een normale ademhaling, de kandidaat mag geen adem inhouden
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
  - Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst
7. Onder water, instructeur kiest 1 van de onderdelen:
  - a. Afzetten vanaf de kant en door doorzwemscherm heen:
    - Zonder eerst boven te komen
    - Doorzwemscherm hangt op de hoogste stand en ligt op 2 meter van de kant af
  - b. Ring van de bodem oppakken:
    - Met hoofd eerst en kin op de borst onder water
    - Ring wordt met handen opgepakt
    - Ogen open
    - Ring ligt 2 meter van de kant af

## Spetter 2

Doel: De kandidaat werkt verder aan de rugslag en beenslag en leert de combinatieslag. Daarnaast werkt de kandidaat hier aan het opbouwen van beenkracht. De kandidaat voert de rugslag en beenslag onbewust juist uit. Er mag nog sprake zijn van een bewuste combinatieslag.

Dit gebeurt in een bad met een diepte van 90 – 140 cm. Voor het examen staat het bad op een diepte van 110 cm.

## Technieken

1. Rugslag; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
2. Beenslag op de buik met een plankje; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
3. Combinatie-schoolslag; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad
4. 3 meter borstcrawl zonder afzet
5. 3 meter rugcrawl zonder afzet
6. 5 tellen drijven op de buik
7. 5 tellen drijven op de rug
8. Springen vanaf de hoge kant in het wedstrijdbad met hoofd onder water inclusief eruit klimmen
9. Onder water, instructeur kiest 1 van de onderdelen:
  - a. Zwemmen door een halve hoepel die op de bodem staat
  - b. Afzetten vanaf de kant, ring opduiken van de bodem
  - c. Door het kleine doorzwemscherm zwemmen

## Normering Spetter 2

1. Rugslag non-stop over de breedte van doelgroepenbad:
  - De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water
  - Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging
  - Ogen zijn open
  - Oren zijn in het water
  - Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding, armen zijn passief, bij voorkeur langs het lichaam
  - Pipovoeten
  - Er is een goede voortstuwing
  - Zonder te stoppen één baan over de breedte van het doelgroepenbad
  
2. Beenslag op de buik met een plankje; non-stop over de breedte van het doelgroepenbad:
  - De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water, waarbij de kandidaat een ontspannen ademhaling heeft
  - Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging. Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding
  - Hoofd is boven water
  - Pipovoeten
  - Er is een goede voortstuwing
  - Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden
  - Zonder te stoppen één baan over de breedte van het doelgroepenbad
  
3. Schoolsleg combinatie non-stop over breedte van doelgroepenbad:
  - De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water, waarbij de kandidaat een ontspannen ademhaling heeft
  - Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging
  - Hoofd is boven water
  - Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding
  - Pipovoeten
  - Er is sprake van een ritmische en symmetrische beweging. Armslag niet voorbij de schouders
  - Kurk is toegestaan
  - Zonder te stoppen één baan over de breedte van het doelgroepenbad
  
4. 3 meter borstcrawl:
  - Gezicht in het water
  - Ogen zijn open
  - Asymmetrische armbeweging.
  - Armslag over het water heen
  - Beenslag wordt niet beoordeeld
  - Afzetmoment telt niet mee in afstand
  
5. 3 meter rugcrawl:
  - Ogen open
  - Asymmetrische armbeweging
  - Armslag over het water heen
  - Beenslag wordt niet beoordeeld
  - Afzetmoment telt niet mee in afstand
  
6. 5 tellen drijven op de buik:
  - 5 tellen drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Het gezicht ligt in het water zodat de mond en neus beide onder water zijn
  - Ogen zijn open
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren
  - Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst
  
7. 5 tellen drijven op de rug:
  - 5 tellen drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Gezicht is richting het plafond gericht
  - Ogen zijn open
  - Oren in het water
  - Er is sprake van een normale ademhaling, de kandidaat mag geen adem inhouden
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.

- Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst
8. Springen vanaf de hoge kant in het wedstrijdbad met hoofd onder water inclusief eruit klimmen:
- De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding
  - De kandidaat springt zelfstandig
  - De voeten raken als eerst het water
  - Het hoofd gaat onder water
  - De ogen zijn open onder water
  - Zelfstandig uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap
9. Onder water, instructeur kiest 1 van de onderdelen:
- a. Zwemmen door halve hoepel die op de bodem staat:
    - Kin op de borst bij het naar beneden zwemmen
    - Handen gaan eerst richting de bodem, beginnende hoekduik waarbij benen gedeeltelijk boven water zijn
    - De kandidaat zwemt volledig door de hoepel heen en komt dan boven
  - b. Afzetten vanaf de kant, ring opduiken die 2 meter vanaf de kant ligt:
    - Met hoofd eerst en kin op de borst onder water
    - De kandidaat blijft onder water vanaf het moment dat de kandidaat zich afzet tegen de kant en beweegt zich voort via zwemslagen, zie schoolslag
  - c. Door het kleine doorzwemscherm zwemmen:
    - Doorzwemscherm hangt op de laagste stand op 2 meter van de kant
    - De kandidaat blijft onder water vanaf het moment dat de kandidaat zich afzet tegen de kant en beweegt zich voort via zwemslagen, zie schoolslag

### Spetter 3

Doel: De kandidaat werkt verder aan de techniek van de zwemslagen en de conditie. Daarnaast wordt een begin gemaakt met de eisen van het Zwem A. De kandidaat kan 25 meter non-stop in het wedstrijdbad zwemmen zonder hulpmiddel.

Dit gebeurt in een bad met een diepte van >140 cm in het wedstrijdbad.

### Technieken

Gekleed met T-shirt met lange mouwen:

1. Rechtstandig springen vanaf het startblok met hoofd onder water, vervolgens 12,5 meter zwemmen in een slag naar keuze

Zwemkleding:

2. Na afzetten vanaf de kant 3 tellen drijven op de buik waarna 3 schoolslagen gezwommen worden gevolgd door een halve draai om de lengte as en 3 tellen drijven op de rug
3. 25 meter schoolslag non-stop
4. 25 meter rugslag non-stop
5. 3 meter borstcrawl zonder afzet
6. 3 meter rugcrawl zonder afzet
7. 30 seconden watertrappen
8. Beginnende kopsprong in de vorm van een tuimelbeweging, direct gevolgd door onder water zwemmen door een doorzwemscherm op 2 meter

## Normering Spetter 3

1. Rechtstandig springen vanaf het startblok met hoofd onder water, vervolgens 12,5 meter zwemmen in een slag naar keuze (met T-shirt lange mouw):
  - De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding
  - De kandidaat springt zelfstandig
  - De voeten raken als eerst het water
  - Het hoofd gaat onder water
  - De ogen zijn open onder water
  - Zelfstandig uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap
2. Na afzetten vanaf de kant 3 tellen drijven op de buik waarna 3 schoolslagen gezwommen worden gevolgd door een halve draai om de lengte as en 3 tellen drijven op de rug;
  - Drijven in een ontspannen natuurlijke houding
  - De ligging is horizontaal
  - De houding van de armen en benen is vrij
  - Bij drijven op de buik is het gezicht ligt in het water zodat de mond en neus beide onder water zijn. De ogen zijn open
  - Bij drijven op de rug is het gezicht is richting het plafond gericht, zijn de ogen open en de oren in het water
  - De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren
  - Bij halve draai is er sprake van een horizontale ligging en een vloeiende beweging
  - Zwemslag wordt niet beoordeeld
3. 25 meter schoolslag non-stop:
  - De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
  - Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
  - Hoofd is boven water
  - Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding, waarbij de kandidaat een ontspannen ademhaling heeft
  - Pipovoeten.
  - Armslag niet voorbij de schouders
  - Er is sprake van een ritmische en symmetrische beweging
  - Zonder te stoppen 25 meter zwemmen
4. 25 meter rugslag non-stop:
  - De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water
  - Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging
  - Oren zijn in het water
  - Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen ademhaling
  - Pipovoeten
  - Er is een goede voortstuwing
  - Armen zijn passief, bij voorkeur naast het lichaam
  - Zonder te stoppen 25 meter zwemmen
5. 3 meter borstcrawl:
  - Beoordeling van 3 meter begint na het afzetten, vanaf het moment dat de eerste slag start
  - Gezicht in het water
  - Ogen zijn open
  - Asymmetrische armbeweging
  - Armslag over het water heen
  - Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging
  - Voeten zijn gestrekt
  - Afzetmoment telt niet mee in afstand
6. 3 meter rugcrawl:
  - Beoordeling van 3 meter begint na het afzetten, vanaf het moment dat de eerste slag start
  - Ogen zijn open
  - Oren in het water
  - Asymmetrische armbeweging
  - Armslag over het water heen
  - Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging
  - Voeten zijn gestrekt
  - Afzetmoment telt niet mee in afstand
7. 30 seconde watertrappelen:
  - Het hoofd is boven water

- Er is sprake van een verticale houding
  - Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend
  - Armen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning
  - De kandidaat blijft op de plaats
8. Beginnende kopsprong in de vorm van een tuimelbeweging, direct gevolgd door onder water zwemmen door een doorzwemscherf op 2 meter:
- Doorzwemscherf hangt op 2 meter vanaf de lage kant in het water
  - Doorzwemscherf op hoogste stand
  - Met kopsprong te water waarbij kin op de borst is
  - Knie mag op de kant tijdens kopsprong
  - De kandidaat blijft onder water tot hij door het doorzwemscherf is



**Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's**

Nationale Raad Zwemveiligheid

**Reddingsbrigade Boxtel**

**Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's**

Deze zwemlesaanbieder voldoet aan de kwaliteitscriteria van de Nationale Raad Zwemveiligheid en daarmee aan de Nationale Norm Zwemveiligheid

[www.allesoverzwemles.nl](http://www.allesoverzwemles.nl)