

A. Motivatie

1. Doel/nut
2. Autonomie
3. Competentie
4. Verbondenheid

K. Omgeving

1. Springplank
2. Glijbaan
3. Startblok - lijn
4. Strepen of stippen op de bodem

Q. Materiaal

1. Ringen
2. Ballen
3. Hoepels
4. Blokjes

J. Organisatie

1. Pion
2. Dobbelsteen
3. Stuurkaart
4. Zandloper

10. Toepassen

1. Steeds dieper
2. Verder
3. Combineren
4. Variëren

9. Hulpmiddel

1. Flexibeam
2. Armbandjes
3. Kurken
4. Plankje

8. Impliciet leren

1. Groot – klein
2. Langzaam – snel
3. Lawaai – stil
4. Dichtbij – ver

7. Doelen

1. Externe focus
2. Eruit klimmen
3. Volhouden
4. Draaien

6. Zwemveiligheid

1. Stroming
2. Desoriëntatie
3. Drukte
4. Golven

5. Te water gaan

1. Duiken
2. Voetsprong
3. Achteruit vallen
4. Hurksprong

4. Boven blijven

1. Watertrappen
2. Drijven
3. Drijven op materiaal
4. Wrikken

3. Onder water

1. Voetwaarts zakken
2. Iets pakken of aanraken
3. Hoekduik
4. Doorheen of onderdoor

2. Zwemslagen

1. Enkelvoudige rugslag
2. Schoolslag
3. Rugcrawl
4. Borstcrawl

Jokers

- Vrije keuze
- Voorgescreven