De einddoelen
van de verschillende badjes
in het Instructiebad

Oranje

1. vrij verplaatsen in heupdiep water.
2. ring oppakken in heupdiep water met ogen open.
3. vallen en opstaan op de buik.
4. vallen en opstaan op de rug.
5. drijven op de buik 5 tellen.
6. drijven op de rug 5 tellen.
7. kennis maken met de spettervoeten. (spetteren met de goede stand van de voeten)
8. kennis maken met de pipovoeten. (goede stand van de voeten en de benen daarbij open en dicht maken in een soort van rondje)

Blauw

1. met het hoofd in het water uitdrijven op de buik, ten minste 7 tellen.
2. uitdrijven op de rug, ten minste 7 tellen.
3. een schoolbeenslag laten zien die symmetrisch is, met een goede stand van de voeten, 2 tot 3 slagen achter elkaar.
4. rugslag benen zwemmen, die symmetrisch is, met een goede stand van de voeten en de knieën zoveel mogelijk onder water, 2 tot 3 slagen aan één stuk.
5. kennis maken armslag van de schoolslag.
6. kennis maken beginnende borstcrawl benen.
7. kennis maken beginnende borstcrawl armen.
8. beginners rugcrawl benen.

Geel

1. schoolslag beenslag die symmetrisch is, met een uitdrijfmoment, een goede stand van de voeten en een redelijke stuwing.
2. aanleren schoolslag armen.
3. schoolslag combinatie met uitdrijfmoment, 3 tot 4 slagen.
4. enkelvoudige rugslag zwemmen, die symmetrisch is, met een uitdrijfmoment, een goede stand van de voeten, met de knieën bij elkaar en zoveel mogelijk onder water en stuwing, 3 tot 4 slagen aan één stuk.
5. onder water door een klein zeil met gat zwemmen
6. borstcrawl benen.
7. borstcrawl armen.
8. rugcrawl beenslag.
9. rugcrawl armen.
10. kennis maken schoolslag met het hoofd boven water.

De einddoelen
van de verschillende kleuren
in het middeldiep bad (Berenbad)

Groen (banen zijn in de breedte van het bad)

1. twee halve banen, schoolslagcombinatie hoofd in water.
2. halve baan, schoolslag met het hoofd boven water.
3. twee halve banen, enkelvoudige rugslag.
4. onderwater zwemmen door een gat, max 3 meter.
5. een halve baan, rugcrawl met redelijk goede arm en beenslag.
6. een halve baan, borstcrawl met redelijk goede arm en beenslag.
7. watervrij voor het diepe deel van het bad.
8. watertrappen, redelijke beheersing.

Bruin (banen zijn in de breedte van het bad)

1. drie hele banen, schoolslag met goede ademhaling breedte.
2. drie hele banen, enkelvoudige rugslag breedte.
3. een hele baan, borstcrawl met goede arm en(over het water) beenslag breedte.
4. een hele baan, rugcrawl met goede arm en beenslag breedte.
5. springen in het water, onderblijven en door een gat zwemmen, max 3 meter.
6. watertrappen, 30 seconden.
7. zwemt in het diepe bad.