

Tuimelaar 1

- * Oriëntatie
- kennismaking met het water
- omgaan met elementaire weerstandsvormen
- watervrij worden

Tuimelaar 2

- * Vrijheid van bewegen
- verticale bewegingsvormen
- horizontale verplaatsing
- van verticaal naar horizontaal
- ademen en onderwater gaan

Tuimelaar 3

- * Zelfstandig verplaatsen en bewegen
- verplaatsen op de borst
- verplaatsen op de rug
- springvormen vanaf de kant
- oriëntatie onder water

Tuimelaar 4

- * Zelfredzaamheid over korte afstand in diverse waterdieptes
- voortbewegingsvormen op de borst
- voortbewegingsvormen op de rug
- springen in ondiep water op diverse manieren
- beheersing van de ademhaling

Tuimelaar 5

- * Vergroten van zelfredzaamheid over korte afstanden in diverse waterdieptes
- diverse drijfvormen
- over korte afstand kunnen verplaatsen d.m.v. goede beenslag

Tuimelaar 6

- * Begin van zwemslagen in ondiep water
- oefenvormen in ondiep water
- over korte afstand kunnen verplaatsen m.b.v. zwemslagen (combi armen/benen)
- doelgericht onder water gaan en onder en door een voorwerp durven zwemmen

Tuimelaar 7

- * Overgang van ondiep naar diep water
- uitbouwen van de verschillende zwemslagen (buik/rug)
- springen in diep water

Tuimelaar 8

- * Oefenvormen in diep water
- oriëntatie gekleed zwemmen
- halve draai om lengte-as
- vergroten uithoudingsvermogen
- beheersing van de ademhaling tijdens de zwemslagen
- onder en door voorwerpen zwemmen in diep water

A Diploma (Otter)

- * Zwemveiligheid tonen in diep water
- oefenvormen gekleed zwemmen
- vergroten uithoudingsvermogen
- onder en door voorwerpen durven zwemmen
- verbeteren diverse technieken

B Diploma (Bever)

- * Vergroten van uithoudingsvermogen en behendigheid
- gekleed zwemmen met hindernissen
- watertrappen met diverse technieken
- verdere perfectionering van technieken
- vergroten van het uithoudingsvermogen en de behendigheid onder water
- springvormen (kopsprong – hurksprong)