

Seascooter level 1

1. Toon staande in laag water de juiste positie van de handen aan de grepen. Seascooter aanzetten.
Beweeg voorwaarts in het water met een correcte lichaamshouding en maak minimaal 2 stops in de baan.
2. Beweeg voorwaarts in het water, stuur 5 meter naar rechts en 5 meter naar links en maak een stop.
3. Maak aan de oppervlakte een cirkel met een doorsnee van 5 meter
4. Maak aan de oppervlakte een figuur in de vorm van een 8, met een kruising in het midden.
5. Voer 2 van de onderstaande spelonderdelen uit
 - Pakker
 - Buut
 - Hoepel race

Seascooter level 2

- 1 Maak aan de oppervlakte een figuur in de vorm van een 8, met een stop in de draaien.
- 2 Beweeg 5 meter voorwaarts, duik onder, ga door de hoepel, keer terug naar de oppervlakte en maak de baan af.
- 3 Maak een slalom met gebruik van ten minste 4 markeringen met minimaal 3 meter tussenruimte.
Verwerk in de slalom het onder water gaan door hoepels en rond markeringen.
- 4 Maak een keuze van 2 uit
 - Hoepel race Bodem
 - Hoepel race Mix
 - Slalom race
 - Slalom en hoepel race
- 5 Voer de volgende onderdelen uit
 - Estafette
 - Eenvoudige race
 - 2 enkele Aquabatics figuren

Seascooter level 3

- 1 Maak een horizontaal figuur onder water in de vorm van een 8.
- 2 Beweeg onder water 10 meter voorwaarts met daarin een draai om de lengteas.
- 3 Beweeg voorwaarts en maak een volledige voorwaartse salto. Maak de baan af.
- 4 Beweeg voorwaarts, draai op de rug, maak een achterwaartse salto, draai terug en maak de baan af.
- 5 Maak in een horizontale positie een voorwaartse salto overgaand in een achterwaartse salto. Uitkomen op het startpunt.
- 6 Maak een Freestyle figuur in een doorgaande horizontale of verticale beweging, afhankelijk van de diepte, voor tenminste 1 minuut en minimaal 3 in de les geleerde vaardigheden.
- 7 Maak een Freestyle figuur met een partner, in een doorgaande horizontale of verticale beweging, afhankelijk van de diepte, voor tenminste 2 minuten en minimaal 3 in de les geleerde vaardigheden.
- 8 Voer onderstaande onderdelen uit
 - Eier race
 - 1 Expert race
 - 2 enkele Aquabatics figuren
 - 2 dubbele Aquabatics figuren