

## **Zeepaardje Goud**

1. De kandidaat gaat op de volgende manier te water:
  - Met bedlift
  - Met stoellift

Wel / geen hulp nodig

2. Kandidaat durft met het gezicht in het water (mag met hulp)
3. De kandidaat kiest minimaal drie van de volgende 4 opdrachten:
  - 4 tellen op de rug liggen met oren in het water (mag met hulp)
  - Vanuit rugligging recht op komen en vast houden aan de rand van het zwembad (mag met hulp)
  - Rechtopstaand een rondje in het water draaien (mag met (hulp) middelen)
  - Bellen blazen met het gezicht in het water (mag met hulp)
4. De kandidaat kiest minimaal twee van de volgende 4 opdrachten:
  - Kandidaat kan zich alleen aan de rand van het bad verplaatsen
  - Kan een drijvend voorwerp door het water verplaatsen (mag met (hulp)middelen)
  - Liggend op de rug 5 meter door het water getrokken worden
  - Liggend op de buik 5 meter door het water getrokken worden

***Bij het afzwemmen zijn wel / geen drijfmiddelen gebruikt***