

## **Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 2**

### **Kleding**

- Badkleding
- t-shirt, trui, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) tot het enkel gewricht.
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen met een stevige zool zijn toegestaan; schoenen zonder stevige zool zijn niet toegestaan)

### **Uitvoering van de schoolslag:**

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- zichtbare stuwing
- zichtbaar uitdrijfmoment

### **Uitvoering van de rugslag:**

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- zichtbare stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, in- en uitademing door de mond
- beide handen bevinden zich bij het stokje of bal
- het stokje/de bal dient op borsthoogte vastgehouden te worden

### **Uitvoering te water gaan met plastic tas, deze te water met lucht vullen en vervolgens 30 seconden op blijven drijven:**

- plastic tas wordt, boven het water opengeslagen en tijdens de sprong gevuld met lucht.
- onder water aan de hengsels vastgehouden
- de tas wordt onder water, bijna aan de wateroppervlakte, dichtgedrukt en daarna wordt de HELP houding aangenomen

### **Uitvoering van de kopsprong direct gevolgd door het aantikken van een zwevend voorwerp, dat zich op 5 meter en 9 meter afstand van de bassinrand en op een diepte van ca. 1.50 meter in het water bevindt:**

- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- men verdwijnt geheel onder water, met gestrekte en gesloten benen
- goede afzet en merkbaar en zichtbaar
- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men d.m.v. uitdrijven en zwemmen onder water naar het zwevende voorwerp toegaat, dit aantikt en schuin naar boven water doorzwemt
- de hoofdhouding goed is, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen.

**Uitvoering van de rugcrawl:**

- De wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- De afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de arm doorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak onder wateren de overhaal in het verticale vlak boven water
- Arm- en beenbewegingen in een correcte, doorgaande beweging worden uitgevoerd
- De pink bij voorkeur als eerste in het water wordt gestoken.

**Uitvoering van de borstcrawl:**

- afzet vanaf de kant met de kopsprong
- Wisselend op- en neergaande beenbewegingen moet herkenbaar zijn.
- Schoolslag beenbeweging is niet toegestaan
- Asymmetrische armbeweging in een doorgaande beweging wordt uitgevoerd.
- Armbeweging naar voren boven water wordt uitgevoerd
- De afstand moet worden uitgevoerd in een doorgaande beweging.
- Het hoofd dient in het water te zijn, waarbij voorkeur de zijwaartse ademhaling wordt uitgevoerd. De ademhaling wordt niet in de beoordeling meegenomen

**Samengestelde rugslag:**

- Aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd )
- Gelijktijdig de armen doorhalen
- Kort uitdrijfmoment
- Gelijktijdig terugbrengen van de armen boven water tot achter het hoofd met ondersteuning van de beenslag.
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment

**Uitvoering van de hoekduik:**

- zwemmend in borstligging en brengt ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

**Uitvoering van de startsprong:**

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 á 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsvaai naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

**Uitvoering van het drijven in rugligging X-vorm:**

- men een horizontale ligging heeft, met de oren in het water en gespreide armen en benen

**Uitvoering van het voorzichtig in het water laten zakken:**

- zittend op de kant, beide handen aan een kant zetten en je voorzichtig omdraaien en je zo in het water laten zakken

**Uitvoering van uit het water klimmen:**

- letten op eigen veiligheid en die van de omstanders
- er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje

**Uitvoering van het balgooien:**

- jezelf goed bovenhouden
- de bal in de goede richting gooien
- 2,5 m uit de kant, de examinerator gooit de bal toe
- de leerling vraagt om toestemming om de bal terug te mogen gooien, als deze gegeven is mag de bal worden gegooid

**Uitvoering van dompen:**

- rechtstandig naar beneden
- gestrekte armen en benen