

Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 4

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 “reddingsklos” toewerpen:

- Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld.
- Pseudo-drenkeling bevindt zich op 5 m.
- De reddingsklos dient in een rechte lijn en met een boog over de pseudo-drenkeling te worden geworpen.
- Bij werpen de lijn minimaal tweemaal om de hand wikkelen (zie handleiding)
- Bij binnenhalen pseudo-drenkeling de lijn onder de voet zekeren en overhands binnenhalen..
- Eindigen met beetpakken van de drenkeling en deze **aan (niet op)** de kant brengen.

Uitvoering sprong reddingsvest en HELP houding:

- Reddingsvest of zwemvest goed aantrekken. Afhankelijk type vest dient in ieder geval de spanbanden te zijn aangetrokken en sluitingen gesloten.
- Handen houden kruislings over de borst de voorste bovenranden van het vest vast, teneinde omhoog schieten vest tijdens springen te voorkomen.
- In de HELP houding worden de knieën opgetrokken en worden de armen om de borst of knieën gelegd. Het hoofd dient hierbij boven water gehouden te worden (afkoeling, alsmede vrijhouden van luchtwegen).
- OP rug zwemmen met vest dienen de handen de voorste randen van het vest vast te houden.

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
- Gelijktijdige arm en beenbeweging. Armbeweging wordt eerst ingezet
- Goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- Zichtbare stuwing
- Zichtbaar uitdrijfmoment

Uitvoering van de rugslag met stokje of bal:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- zichtbare stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- armen blijven houden stokje of bal boven water vast
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd

- goede ademhaling, in- en uitademing door de mond

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 water en de overhaal in het verticale vlak boven water
- Arm- en beenbewegingen in een correcte, doorgaande beweging worden uitgevoerd
- Arm recht naar achteren wordt gebracht waarbij de hand met de pink als eerste in het water wordt gestoken.
- Bij de doorhaal tussen trek en duwfase op schouderhoogte de hand, onderarm en bovenarm een driehoek vormt, waarbij de elleboog duidelijk buigt.
- Armen uitstrekken naar het bovenbeen.

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 correcte doorgaande beweging wordt uitgevoerd.
- Armbeweging moet in de lengterichting van het lichaam worden uitgevoerd.
- De armslag bij voorkeur gedurende de onderwater fase versneld wordt en zonder vertraging boven water naar voren wordt ingestoken..
- De trekfase begint met een iets naar buitengaande beweging van de de hand in gestrekte vorm. De duim wijst naar de bodem van het bad. De **hand** leidt de neerwaartse, binnenwaartse en terugwaartse beweging in (langgerekte S-beweging). Daarbij buigt de arm in de elleboog. De binnenwaartse beweging gaat tot de lengteas van het lichaam en treft ongeveer op schouderhoogte. De hand, elleboog en schouder vormen hier een driehoek. De arm wordt tot aan het bovenbeen bijna gestrekt.
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft.
- Onder arm inademen en onderwater naar bodem uitademen.

Uitvoering van de samengestelde rugslag:

- Aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd)
- Armen doorhalen tot aan bovenbenen, hierna uitdrijfmoment
- Armen terugbrengen achter het hoofd met ondersteuning van de beenslag.
- Opnieuw duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- De arm doorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak onder water en de overhaal in het verticale vlak boven water.
- Goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn..

Uitvoering van de zeemansslag:

- De zwemslag wordt ontspannen, in een hoek van ca 45 graden draaiing gerekend vanuit de borstligging (d.w.z. half op de zij), mond en neus boven water.
- Gelijktijdige (korte) arm en beenbeweging conform schoolslag.
- Goede ademhaling (inademen tijdens buigen benen en uitademen tijdens sluiten benen)
- Zichtbare stuwing
- Zichtbaar uitdrijfmoment
- Ritmisch bewegingsverloop

Uitvoering van de schredesprong:

- Voorwaarts stapsprong maken. Bij te water komen zijn de benen licht (voor en achter) gespreid
- Onderwater benen sluiten

Uitvoering van de kopgreep bij een zwevende pop:

- Voorzichtig te water met oog op reddingspop
 - Zitten op kant met ogen naar pseudo-drenkeling
 - Zijdelings in water glijden met ogen naar drenkeling
- Pop dient aan bovenkant witte streep drijvend te zijn.
- Pop aan achterzijde in kopgreep vervoeren (vingers wijzend naar schedel over oren en niet gericht richting ogen van de pseudo-drenkeling)

Uitvoering “werpzak” toewerpen:

- Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld.
- Pseudo-drenkeling bevindt zich op 5 m
- De werpzak dient in een rechte lijn en met een boog over de pseudo-drenkeling te worden geworpen.
- Lijn vasthouden met andere hand dan de werphand waarmee de werpzak wordt gegooid.
- Bij twee poging werpzak met water vullen en d.m.v. ronddraaien (van onderen, naar voren, naar boven, naar achteren) snelheid maken en richtinggeven.
- Bij binnenhalen pseudo-drenkeling de lijn onder de voet zekeren en de lijn bovenhands inhalen..
- Eindigen met beetpakken van de drenkeling en deze **aan (niet op)** de kant brengen.

Uitvoering “reddingsbal” toewerpen:

- Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld.
- Pseudo-drenkeling bevindt zich op 5 m
- De reddingsbal dient in een rechte lijn en met een boog over de pseudo-drenkeling te worden geworpen.
- Lijn vasthouden met andere hand dan de werphand waarmee de reddingsbal wordt gegooid.
- De reddingsbal d.m.v. ronddraaien (van onderen, naar voren, naar boven, naar achteren) snelheid laten maken en richtinggeven, waarna de worp wordt uitgevoerd..
- Bij binnenhalen pseudo-drenkeling de lijn onder de voet zekeren en de lijn bovenhands inhalen..
- Eindigen met beetpakken van de drenkeling en deze **aan (niet op)** de kant brengen.

