

Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 1

Kleding:

- badkleding
- T-shirt, trui of hemd met lange mouwen
- lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) tot het enkelgewricht
- regen-/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen)
- schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Uitvoering van een “bommetje” bij het te water gaan:

- optrekken van beide knieën en armen om de knieën heen, tot men onder water is
- in het water komen met veel waterweerstand, waardoor een knal gehoord en gevoeld wordt en veel spetters gezien worden bij het in het water komen

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
- kort, maar wel zichtbaar uitdrijfmoment

Uitvoering van het watertrappen:

- vanuit een horizontale zwemhouding in een verticale houding komen en daarna gaan watertrappen met gebruik van armen en benen
- het hoofd dient boven water te blijven, door met de benen een trappende beweging te maken
- men kan zich oriënteren in het water en daarbij zich op dezelfde plaats blijven bevinden

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 achter of boven het hoofd

Uitvoering te water gaan met plastic tas, deze tijdens de sprong te water met lucht vullen en vervolgens 30 seconden op blijven drijven:

- plastic tas wordt boven het water opengeslagen en tijdens de sprong met lucht gevuld
- de tas wordt onder water, bijna aan de wateroppervlakte, dichtgedrukt en daarna wordt de “HELP”-houding aangenomen. Kandidaat dient aan de zak te hangen (mag gedeeltelijk ernaast).

Uitvoering van de kopsprong direct gevolgd door het aantikken van een zwevend voorwerp, dat zich op 5 meter en 7 meter afstand van de bassinrand en op een diepte van ± 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 merkbaar en zichtbaar
- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men gaat d.m.v. uitdrijven en zwemmen onder water naar het zwevende voorwerp toe, tikt dit aan en zwemt schuin naar boven water door
- juiste hoofdhouding, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

Uitvoering halve draai om lengte as tijdens het zwemmen in schoolslag en vervolgens in rugslag:

- deze beweging dient vloeiend te worden uitgevoerd
- een goede ademhalingsstechniek wordt gebruikt
- de halve draai wordt gemaakt tijdens het uitdrijven na 8 meter schoolslag, vervolgens wordt er 8 meter rugslag gezwommen, daarna weer een halve draai en tot slot 9 meter schoolslag
- de ligging blijft horizontaal

Uitvoering van de rugcrawl:

- de afzet vanaf de kant dient stevig te zijn
- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- afstand moet overbrugd worden met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een correcte, doorgaande beweging uitgevoerd

Uitvoering van de borstcrawl:

- afzet vanaf de kant met de kopsprong
- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een correcte, doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is niet toegestaan
- armbewegingen in een correcte, doorgaande beweging uitgevoerd
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

Uitvoering van de hoekduik:

- zwemmend in borstligging, ter voorbereiding van de hoekduik worden de armen gestrekt naar voren gebracht
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- benen worden gebogen/gehurkt
- de draaiende beweging wordt ingezet
- beide benen worden uit het water getild en met gestrekte benen 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 lichaamsval 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:

- in een horizontale ligging, met de oren in het water en gestrekte armen en benen
- het gebruik van de armen/handen voor het in stand houden van deze ligging is toegestaan

Uitvoering van uit het water klimmen:

- letten op eigen veiligheid
- er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje