

Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 2

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 de schoolslag:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met het gezicht boven 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 de 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
- de tas wordt 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 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
- de hoofdhouding is goed, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

Uitvoering van de rugcrawl:

- de afzet vanaf de kant dient stevig te zijn
- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- de afstand moet worden overbrugd 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
- pink als eerste in het water

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

Samengestelde rugslag:

- aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd)
- armen doorhalen en terugbrengen 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 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 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 gegoid

Uitvoering van dompen:

- rechtstandig naar beneden
- gestrekte armen en benen