

KIKKER SERIE

Doel / intentie:

Deze brevetten zijn mogelijke toetsmomenten in de opleidingsweg naar het ENVOZ A diploma. (OTTER)

Bijzonderheden:

1. De beoordelingscommissie bestaat uit de lesgevende zwemonderwijzer(es).
2. Keuzeslagen :enkelvoudige rugslag of rugcrawl, borstcrawl en schoolslag.
3. De techniek van de genoemde slagen is een vast gegeven en wordt omschreven in bijgaande technische toelichting. Enige tolerantie van de technieken is bij deze brevetten toegestaan. De uitvoeringswijze van de techniek wordt in de beoordeling betrokken. Bij de beoordeling van de uitvoeringswijze moet rekening worden gehouden met de bewegingsmogelijkheden van de kandidaat.

Kikker Brons richtlijnen en vaardigheden:

De vaardigheden voert de kandidaat uit in voor hem/haar heupdiep water.

1. Zet af van de kant en drijf 4 seconden op de buik met het gezicht in het water.
Aan het eind van het uitdrijven moet de kandidaat weer, zonder hulp, tot staan kunnen komen
2. Zet af van de kant en drijf 4 seconden op de rug.
Aan het eind van het uitdrijven moet de kandidaat weer, zonder hulp, tot staan kunnen komen
3. Spring in het zwembad en beweeg rechtopstaand op verschillende manieren door het water.
Het verplaatsen door het water kan door middel van lopen, springen, etc.
4. Kruip door een halve hoepel die op de bodem van het zwembad is geplaatst.
De hoepel moet dusdanig worden geplaatst dat de kandidaat geheel onder water gaat.
5. Leg 10 meter af op de buik.
6. Leg 10 meter af op de rug. Zowel bij de borst- als rugligging mag de kandidaat zich voortbewegen op een eigen gekozen manier

Kikker Zilver richtlijnen en vaardigheden:

De vaardigheden voert de kandidaat uit in voor hem/haar borstdiep water.

1. Zet af van de kant en zwem 7 meter op de rug (rugcrawl beenslag).
2. Pak een voorwerp van de bodem op met twee handen.
Hierbij moet de kandidaat geheel onder water gaan.
3. Zet af van de kant en drijf op de buik met het gezicht in het water. Verander tijdens het drijven van buik naar rug.
4. Zwem zonder drijfmiddelen 10 meter op de rug (enkelvoudige rugslag).
5. Spring van de kant en zwem 10 meter op de buik (zwemslag naar keuze).
6. Zwem door een hoepel die net onder het wateroppervlak is geplaatst.

Kikker Goud richtlijnen en vaardigheden:

De vaardigheden voert de kandidaat uit in voor hem/haar diep water.

1. Zwem 25 meter met kleren aan. Start met 12,5 op de buik, draai met een vloeiende beweging op de rug en zwem 12,5 meter op de rug (zwemslag naar keuze).
2. Zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze).
3. Zwem 25 meter op de rug (enkelvoudige rugslag).
4. Zwem 25 meter op de rug. Onderbreek het zwemmen voor 10 seconden watertrappen.
Hierbij mag de kant niet worden aangeraakt.
5. Maak een sprong van de kant zó dat het hoofd boven water blijft en ga vervolgens 30 seconden watertrappen.