



SUPER-ZWEMSURVIVAL WINTER

ZWEMKLEDING

EXTRA KLEDINGEISEN: lange broek, shirt lange mouw, laarzen/winterschoenen, jas/jack, muts en wanten (handschoenen)

Alle onderdelen worden met extra kledingseisen gezwommen

1. 50 meter zwemmen.
Baan 1: Met rol voorover te water, met borstslag naar keuze naar mat zwemmen die op 12.5 meter afstand ligt. Zelfstandig op de mat klimmen, en zittend achterwaarts er af vallen, door met een rugslag naar keuze. Aan het eind van de baan direct doorgaan met
Baan 2: starten met een borstslag, na 12,5 meter onder de mat duiken en onder de mat een halve draai om de lengte -as maken, bij bovenkomen wordt doorgezwommen op de rug
2. Watertrappen / Drijven op laarzen.
Met Hurk/schredesprong te water, watertrappen en al watertrappend laarzen uittrekken en deze gebruiken als drijfmiddel. Help-houding (2 minuten)
3. Wak zwemmen.
Met een rechtstandige sprong het water in, onder water blijven en doorzwemmen naar wak zeil. Boven komen in wak, ruggelings erop klimmen, op je buik draaien en kruipen/schuiven en via de schuine mat op de kant klimmen.
4. Popduiken.
Hurk/schredesprong te water, met polocrawl naar pop toe zwemmen, hoekduik maken en pop boven halen op juiste manier, pop laten zakken en drenkeling (vriendje) overpakken en vervoeren naar de kant (min. 12,5 meter) Op de juiste manier op/aan de kant helpen.
5. Vriendje redden.
Vriendje ligt in het water, probeer hem met gebruik van een hulpmiddel (broek, flexibeam, klos, touw etc.) naar de kant toe te krijgen.
6. Vriendje vervoeren.
Samen te water gaan en vriendje vervoeren in:
12.5 meter triangelgreep en 12.5 meter duwboot.