

## Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 4

### Kleding

- badkleding
- T-shirt, blouse 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 “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 van type vest dienen 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 van vest tijdens springen te voorkomen
- in de HELP-houding worden de knieën opgetrokken en worden de armen om de borst of knieën gelegd, 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 + drijven op jas:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- gelijktijdige arm- en beenbeweging, waarbij armbeweging eerst wordt ingezet
- goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- zichtbare stuwung
- zichtbaar uitdrijfmoment
- op rug draaien en lichtscheppen met jas; op luchtbel in jas 15 sec blijven drijven. Jas dient een plastic wind- of regenjack te zijn (bij hals dichthouden)

### Uitvoering van de rugslag met stokje of bal:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- zichtbare stuwung aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- armen 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 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
- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (met de pink als eerste in het water) wordt gestoken

- bij de doorhaal tussen trek- en duwfase op schouderhoogte vormen de hand, onderarm en bovenarm een driehoek, waarbij in de elleboog een hoek van ca 90 graden ontstaat
- armen uitstrekken naar het bovenbeen

#### **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
- armbeweging moet vlak langs het lichaam worden uitgevoerd
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld wordt
- de trekfase begint met een iets naar buitengaande beweging van de hand in gestrekte vorm. De duim wijst naar de bodem van het bad. De **hand** leidt de neerwaartse, binenwaartse 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 om de boeggolf in stand te houden
- 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
- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

#### **Uitvoering van de samengestelde zeemannslag:**

- de zwemslag wordt ontspannen, in een hoek van ca 45 graden draaiing gerekend vanuit de borstligging, met de kin op het water uitgevoerd
- gelijktijdige (korte) arm- en beenbeweging conform schoolslag
- goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- zichtbare stuwning
- zichtbaar uitdrijfmoment

#### **Uitvoering van de schredesprong:**

- voorwaarts stapsprong maken; bij te water komen zijn de benen licht (voor en achter) gespreid
- onder water 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 tweede poging werpzak met water vullen en d.m.v. ronddraaien (van onderen, naar voren, naar boven, naar achteren) snelheid maken en richting geven

- 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 gegoid
- de reddingsbal d.m.v. ronddraaien (van onderen, naar voren, naar boven, naar achteren) snelheid laten maken en richting geven, 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