

RN-KNBRD brevet Junior Redder 2

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

A. Gekleed uit te voeren:

1.
 - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig in het water glijden,
 - b. gevolgd door 50 meter schoolslag zwemmen onderbroken door 1 keer over een vlot klimmen en 1 keer onder een vlot door zwemmen,
 - c. direct gevolgd door 75 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag
 - d. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik van een trapje.
2.
 - a. Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, deze tijdens te water gaan met lucht vullen:
 - b. gevolgd door 30 seconden drijven op de tas in de "HELP"-houding.

B. In zwemkleding uit te voeren:

3.
 - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig in het water glijden,
 - b. gevolgd door 50 meter schoolslag zwemmen,
 - c. na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat),
 - d. direct gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1
 - a. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en
 - b. Vervolgens aansluitend onder water twee zwevende voorwerpen aantikken op een afstand van 5 en 9 meter op een diepte van 1.50 meter.

OF

- 4.2
 - a. Vanaf de bassinrand met een bommetje te water,
 - b. gevolgd door 5 meter zwemmen in borstslag,
 - c. aansluitend met de hoekduik 2 van de 5 duikringen van de bodem pakken en boven water tonen.
De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ongeveer 1,5 meter en deze liggen 1.50 meter onder de wateroppervlakte.
5.
 - a. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en
 - b. 10 meter onder water zwemmen,
 - c. 15 meter schoolslag,
 - d. 50 meter afwisselend 15 meter enkelvoudige rugslag en 15 meter schoolslag
 - e. 25 meter borstcrawl,
 - f. 25 meter rugcrawl,
 - g. aansluitend 25 meter samengestelde rugslag.
6.
 - a. Vanaf de bassinrand met een bommetje in het water springen,
 - b. vervolgens terugdraaien in rechtstandige houding en in borstslag zwemmen naar de bal die wordt toegegooid (ca. 2,5 m),
 - c. vervolgens met de bal in de handen vragen of de bal teruggegooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de examinator (ca. 2,5 m).

Noot:

- * Schoolslag met ogen boven water d.m.v. kin op wateroppervlak.
- ** Bij de enkelvoudige rugslag moet een bal of stokje met beide handen, zoals bij de kopgreep worden vastgeklemd.