

Exameneisen Toets Vis

Met kleding: T-shirt

1. Vanaf de kant te water gaan met een voetsprong voorwaarts, direct gevolgd door:
 - 10 seconden in paddestoel houding drijven
 - zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

Alleen met zwemkleding

2. Vanaf de kant te water gaan met een sprong voorwaarts (eventueel beginners kopsprong), direct gevolgd door:
 - onder water door een hoepel heen zwemmen, gevolgd door:
 - het pakken van een duidelijk zichtbaar voorwerp van de bodem.
3. Naar keuze te water gaan van de kant of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
 - minimaal 5 meter schoolbeenslag
 - minimaal 5 meter eenvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt).Tussen buik- en rugligging mag er staand worden omgedraaid.
4. Naar keuze te water gaan van de kant of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
 - 5 seconden drijven op de rug,
 - vanuit zithouding naar staan,
 - 5 seconden drijven op de borst (hoofd in het water),
 - vanuit knielhouding naar staan.
5. In het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
 - 5 meter "spetteren" op de buik (armen mogen mee bewegen)
 - 5 meter "spetteren" op de rug (armen mogen mee bewegen)

ALPHENSE REDDINGSBERGADE

Toets Vis

Naam : _____

Geboorte datum : _____

Behaald op : _____

Namens de Alphense Reddings Brigade

De Voorzitter _____ De trainer _____

