



KIKKER SERIE

Doel / intentie:

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

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 de technische toelichting op de site van ENVOZ. 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 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 ruslag).
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.