

Lesplan elementair

Zwemmen / Zwem ABC

Commissie: AB
Kenmerk: Lesplan elementair zwemmen / zwem abc
Datum: 2019-12-30

ReddingsBrigade Boxtel is een vrijwilligers organisatie. Naast het opleiden voor zwemmend redden geeft de vereniging kleinschalig elementaire lessen.

1x per week zwemles

De lessen worden gegeven op zaterdagmiddag tussen 14.15 uur en 17.15 uur. Een lestijd is niet te kiezen. Het zwemseizoen loopt van september t/m mei en in de schoolvakanties wordt er niet gezwommen.

1x per week krijgt uw kind les. De les van spetter ready, spetter 1, 2 en 3 en zwem a duurt $\frac{3}{4}$ uur en van zwem b en c één uur.

Instroom eis

Eisen voor start elementaire zwemmen is dat uw kind minimaal 5 jaar is. Vervolgens wordt er geselecteerd op inschrijfdatum. De instroommomenten voor spetter ready zijn september en bij voldoende doorstroming van de huidige kandidaten ook in december/januari.

Klein groepje met individuele aandacht

Een groep bestaat uit maximaal 10 kandidaten met hetzelfde niveau. Bij 10 kinderen in een groep zijn er twee instructeurs of één instructeur en één instructeur in opleiding die de lessen verzorgen. Ook is het mogelijk dat er een stagiaire naast een gediplomeerde instructeur mee les geeft.

Het streven is van ieder brevet/diploma een groep te hebben van maximaal 10 kandidaten. Dit houdt in:

- 1 groep spetter ready
- 1 groep spetter 1
- 1 groep spetter 2
- 1 groep spetter 3
- 1 groep zwem a
- 1 groep zwem b
- 1 groep zwem c

In het doelgroepenbad worden de lessen gegeven voor spetter ready en spetter 1 en 2, bij voorkeur één diploma per lesduur.

In het wedstrijdbad vinden de lessen van spetter 3, zwem a, zwem b en zwem c plaat. Elk brevet/diploma heeft een eigen baan.

Onze vriendelijke deskundige instructeurs hebben veel ervaring

Al onze instructeurs zijn gediplomeerd, zijn vrijwilligers en in het bezit van een VOG en hebben de gedragscode van de RBB getekend. Om de kennis van onze instructeur op peil te houden, worden er workshops/scholing bijgewoond. Voor de les of aan het einde les hebben onze instructeurs tijd om uw vragen te beantwoorden.

Onze zwemopleiding is motiverend, uitdagend en overzichtelijk voor uw kind

Ter voorbereiding op het zwem abc heeft Reddingsbrigade Boxtel 4 “eigen” diploma’s: nl. Spetter ready, spetter 1, spetter 2 en spetter 3. Daarna volgen de diploma’s van de Nationaal Raad Zwemveiligheid; zwem a, zwem b en zwem c.

De spetter ready, spetter 1 en spetter 2 lessen worden gegeven in het doelgroepenbad. Dit bad bezit een verstelbare bodem.

Bij deze brevetten staat de instructeurs vaak in het water om oefening voor te doen of om te corrigeren. Er wordt groepsgewijs uitgelegd en vervolgens mogen de kinderen het zelfstandig gaan proberen. Indien nodig wordt er individueel bijgestuurd. Er wordt gebruik gemaakt van drijfmiddelen.

De lessen van spetter 3 en zwem a, zwem b en zwem c worden gegeven in het wedstrijdbad. De instructeur staat langs de kant of is mee in het water om oefening voor te doen of om te corrigeren. Er wordt groepsgewijs uitgelegd en vervolgens mogen de kinderen het zelfstandig gaan proberen. Indien nodig wordt er individueel bijgestuurd.

Wij beoordelen uw kind bij het overplaatsen altijd individueel

Uw kind hoeft niet te wachten op de mindere zwemmers in een groep totdat de gehele groep door kan. Wij beoordelen uw kind individueel. Leert uw kind snel dan stroomt het ook snel door de zwemopleiding heen.

Er zijn 3 examenmomenten per zwemseizoen. Deze data worden in het begin van het seizoen bekend gemaakt via de nieuwsbrief. Na het examenmoment wordt er gekeken of er verschuivingen in de groepen noodzakelijk is. Als dit nodig mocht zijn, kan het zijn dat uw kind op een andere tijd zijn/haar zwemles gaat krijgen en van een andere instructeur. Gemiddeld duurt het 2 seizoenen voordat je kind zijn/haar zwem diploma a heeft behaald.

Vordering op uw kind

Er wordt gebruik gemaakt van een digitaal volgsysteem. U ontvangt bij aanvang een inlogcode en vervolgens kunt u online de vorderingen van uw kind bekijken. Mocht u vragen hebben over de vorderingen dan kunt u na afloop van de les deze stellen aan de instructeur.

Tijdens de lessen mag je als ouder plaatsnemen achter de glazen wand of op de tribune waar u de vorderingen van uw kind en de lessen kunt volgen.

Aanwezigheid lessen / (proef)examen

Er wordt verwacht dat het kind altijd aanwezig is. Als dit niet kan dan graag op tijd aan de instructeur door geven. Wij verwachten dat uw kind bij de (proef)examens aanwezig is.

Doelen per brevet

Spetter-ready

Doel: De kinderen watervrij en vertrouwd met water maken. Daarnaast beheersen ze de eerste technieken die nodig zijn om te starten met het aanleren van zwemslagen. Dit gebeurt in een bad met een diepte van 60 cm.

Het lesprogramma voor dit diploma duurt 10 weken.

Spetterbrevet 1

Doel: Zelfstandig drijven en een begin maken met de beenslag. Aan het eind van dit diploma kan het kind de beenslag technisch goed uitvoeren. Er is nog wel sprake van een bewuste beenslag, met andere woorden; het kind moet er nog wel bij nadenken. Dit gebeurt in een bad met een diepte van 90 cm.

Het lesprogramma voor dit diploma duurt 10 weken.

Spetterbrevet 2

Doel: Er wordt verder aan de beenslag gewerkt en een begin gemaakt met de combinatieslag. Daarnaast werken de kinderen hier aan het opbouwen van beenkracht. Aan het eind van dit diploma voert het kind de beenslag onbewust juist uit. Dit gebeurt in een bad met een diepte van 90 – 140 cm. Tijdens het examen staat het bad op een diepte van 110 cm.

lesprogramma voor dit diploma duurt 20 weken.

Spetterbrevet 3

Doel: Bij dit diploma wordt verder gewerkt aan de conditie van de schoolslag. Daarnaast wordt een begin gemaakt met de eisen van het Zwem A. Aan het eind van dit diploma kan het kind één baan in het wedstrijdbad zwemmen zonder hulpmiddel. Dit gebeurt in een bad diepte van >140 cm.

Het lesprogramma voor dit diploma duurt 20 weken.

Het doel van zwem abc

Het Zwem-ABC heeft twee doelstellingen: zwemveiligheid en toerusting. Het Zwem-ABC streeft vaardigheden na die iedereen tegenwoordig nodig heeft bij het zwemmen in recreatieve zwembaden en bij activiteiten op, in en aan het buitenwater: bijvoorbeeld varen, surfen en/of vissen. Binnen een ongedeelde opleidingsweg van het 'leren zwemmen' wordt gewerkt aan deze doelstellingen. Het diplomazwemmen voor de drie zwemdiploma's van het Zwem-ABC zijn toetsmomenten binnen deze ongedeelde opleidingsweg.

De zwemveiligheid en toerusting van kinderen loopt op met het behalen van de opeenvolgende diploma's van het Zwem-ABC. Kinderen worden bij het behalen van ieder diploma vaardiger en veiliger. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstappen, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft, kan zich goed redden en is toegerust om mee te doen aan allerlei wateractiviteiten.

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Deze laatste twee zijn kennismakingsslagen en worden bij ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan

allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.

Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend met vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

ReddingsBrigade Boxtel biedt het enige echte Zwem-ABC

In Nederland mag iedereen zwemles aanbieden en een zwemdiploma uitgeven. Dit is namelijk niet wettelijk geregeld. De verschillende zwemdiploma's leiden helaas niet altijd op tot dezelfde Nationale Norm Zwemveiligheid.

Wij hebben echter de Licentie Nationale Zwemdiploma's en worden elk jaar onafhankelijk getoetst door de stichting Nationale Raad Zwemveiligheid (voorheen Nationaal Platform Zwembaden | NRZ). Zo weet je als ouder zeker dat de zwemlessen en het zwemdiploma voldoen aan de meest recente kwaliteitscriteria en leg je de basis voor een leven lang zwemplezier en – veiligheid.

Dit geeft je als ouder/verzorger 4 zekerheden:

- ✓ Gediplomeerde en gekwalificeerde zwemonderwijzers, zodat je kind in veilige handen is en met plezier naar zwemles gaat. Zo werken de zwemonderwijzers volgens de Gedragscode Zwembranche, hebben een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) en blijven bijgeschoold.
- ✓ Je kind ontvangt de Nationale Zwemdiploma's A, B en C. Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C voldoet je kind aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Deze officiële diploma's worden bijvoorbeeld erkend door brandweer, politie en sportopleidingen voor de uitoefening van verschillende beroepen.
- ✓ De zwemlesaanbieder hanteert een helder beschreven zwemlesmethode, zodat je kunt bepalen welke aanbieder het beste bij jouw kind past. Tijdens de zwemles wordt je als ouder ook goed op de hoogte gehouden van de vorderingen van je kind.
- ✓ Een constante kwaliteit van de zwemlesaanbieder, geborgd door onafhankelijke jaarlijkse controle en toetsmomenten bij het diplomazwemmen.

Dus: kies bewust en ga voor zekerheid.



Belangrijke doorlinks:

- ✓ Meer informatie over de Nationale Norm Zwemveiligheid en het verschil tussen A, B en C:
<https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/nationale-normzwemveiligheid/>
- ✓ Meer informatie over het Zwem-ABC en de exameneisen:
<https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/zwem-abc/> ✓ Meer informatie over de Licentie Nationale Zwemdiploma's, de 4 zekerheden en de kwaliteitscontrole:
<https://www.allesoverzwemles.nl/zwemles-kiezen/licentie-nationalezwemdiplomas/>
- ✓ Veel gestelde vragen:
<https://www.allesoverzwemles.nl/veelgestelde-vragen/>



Inleiding Spetterbrevet

In de versie van 2013 is een extra diploma gecreëerd waarin de basis-onderdelen voor het watervrij zijn ondergebracht, namelijk Spetter-Ready. Dit maakt het mogelijk om deze eisen als instapeis te gebruiken óf om kinderen die al aan de eisen voldoen, in te laten stromen bij Spetterbrevet 1. Het is mogelijk dat een kind na de eerste paar lessen doorstroomt naar Spetter 1. Merkt de instructeur in de eerste 10 weken dat het kind niet genoeg voortgang maakt, kan er besloten worden dat het kind niet door gaat met de zwemles. De instructeur zal dan in overleg met de ouders bespreken wat de mogelijkheden zijn en waar er op geoefend kan worden.

Opbouw van de diploma's:

- Spetter-Ready
- Spetter 1
- Spetter 2
- Spetter 3

Spetter-ready

Doel: De kandidaten watervrij en vertrouwd met water maken. Daarnaast beheersen ze de eerste technieken die nodig zijn om te starten met het aanleren van zwemslagen. Dit gebeurt in een bad diepte van 80 cm. Na 10 weken dient voldoende vooruitgang geconstateerd te zijn. Om dit te waarborgen gebruikt de instructeur het leerlingvolgsysteem.

Technieken

1. Springen vanaf de kant in het water inclusief eruit klimmen;
2. Bellen blazen in het water;
3. 5 tellen drijven op de buik met behulp van hulpmiddel bijv. flexibeam of een plankje;
4. 5 tellen drijven op de rug met behulp van hulpmiddel bijv. flexibeam of een plankje;
5. Onderwater, examinerator kiest 1 van de onderdelen:
 - a. Het tellen van de vingers onder water;
 - b. Onder de flexibeam doorlopen met het gezicht in het water;

Normering Spetter ready

1. Springen vanaf de kant in het water inclusief eruit klimmen:

- De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding.
- De kandidaat springt zelfstandig.
- De voeten raken als eerst het water.
- Het hoofd gaat bij voorkeur onder water, dit is niet verplicht.
- Zelfstandig uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap.

2. Bellen blazen in het water:

- De kandidaat heeft het gezicht in het water zodat mond en neus beide onderwater zijn. Er zijn duidelijke bellen te zien.
- Ogen zijn open.

3. 5 tellen drijven op de buik:

- De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding.
- Het gezicht ligt in het water.
- Ogen zijn open.
- Neus naar beneden gericht.
- Met 2 handen het hulpmiddel vastpakken. De armen zijn gestrekt.
- De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
- De kandidaat ligt horizontaal in het water.

4. 5 tellen drijven op de rug:

- De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding.
- De oren liggen in het water.
- Het gezicht (neus) wijst richting het plafond.
- Ogen zijn open.
- Oren zijn in het water.
- Hulpmiddel word met 2 handen vastgehouden.
- Er is spraken van normale ademhaling, de kandidaat mag geen adem inhouden.
- De benen mogen zakken, maar mogen de grond niet raken.

5. Vingers tellen

- Gezicht tot oren in het water.
- Ogen zijn open.

Onder flexibeam lopen

- Gezicht tot oren in het water.
- Ogen zijn open.
- Flexibeam op maximaal 10 cm boven water

Spetterbrevet 1

Doel: Zelfstandig drijven en een begin maken met de beenslagen. Aan het eind van dit diploma kan de kandidaat de beenslag technisch goed uitvoeren. Er is nog wel sprake van een bewuste beenslag. Bad diepte is 90 cm.

Technieken

1. Springen vanaf de kant in het water inclusief zelfstandig eruit klimmen;
2. 5 tellen drijven in een ontspannen houding op de buik, vervolgens zelfstandig staan;
3. 5 tellen drijven in een ontspannen houding op de rug, vervolgens zelfstandig staan;
4. 3 beenslagen op de buik met hulpmiddel;
5. 3 beenslagen op de rug met hulpmiddel;
6. 3 meter borstcrawl benen met plankje;
7. 3 meter rugcrawl benen met plankje.
8. Onderwater, examinerator kiest 1 van de onderdelen:
 - a. Na een afzet tegen de kant door een doorzwemscherm zwemmen;
 - b. Ring pakken van de bodem;
 - c. Na een afzet tegen de kant onder een flexibeam zwemmen.

Normering Spetterbrevet 1

1. Springen vanaf de kant in het water inclusief eruit klimmen:

- De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding.
- De kandidaat springt zelfstandig.
- De voeten raken als eerst het water.
- Het hoofd gaat volledig onder water.
- Zelfstandig uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap.

2. 5 tellen drijven op de buik, vervolgens staan:

- De ligging is horizontaal.
- De houding van de armen en benen is vrij.
- Het hoofd ligt in het water.
- Ogen zijn open.
- De neus is naar beneden gericht.
- De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
- Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst.

3. 5 tellen drijven op de rug, vervolgens staan:

- De ligging is horizontaal.
- De houding van de armen en benen is vrij.
- Gezicht is richting het plafond gericht.
- Ogen zijn open.
- Oren in het water.
- Er is sprake van een normale ademhaling, de kandidaat mag geen adem inhouden.
- De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
- Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst.

4. 3 beenslagen op de buik met hulpmiddel:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
- Gezicht is in het water.
- Ogen zijn open.
- Minimaal 3 aaneengesloten slagen.
- Pipovoeten.
- Er is voortstuwing en een uitdrijfmoment.
- Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden.
- Kurk is toegestaan.

5. 3 beenslagen op de rug met hulpmiddel:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
- Ogen zijn open.
- Oren zijn in het water
- Minimaal 3 aaneengesloten slagen.
- Pipovoeten.
- Er is voortstuwing en een uitdrijfmoment.
- Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden.
- Kurk is toegestaan.

6. 3 meter borstcrawl met plankje:

- Gezicht is in het water.
- Ogen zijn open.
- Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging.
- Voeten zijn gestrekt.

7. 3 meter rugcrawl met plankje:

- Oren zijn in het water
- Ogen zijn open
- Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging.
- Voeten zijn gestrekt.

8. Onderwater zwemmen:

- Afzetten vanaf de kant en door doorzwemscherm heen zonder eerst boven te komen.
- Doorzwemscherm hangt op de hoogste stand en ligt op 2 meter van de kant.

Ring van de bodem pakken:

- Met hoofd eerst en Kin op de borst onderwater.
- Ogen open.
- Ring ligt 2 meter van de kant.

Onder flexibeam, onderwater zwemslagen maken. Zie schoolslag:

- Flexibeam ligt op het wateroppervlak.
- Kandidaat gaat volledig, met hoofd ondergedompeld, onderwater

Spetterbrevet 2

Doel: Er wordt verder aan de beenslag gewerkt en een begin gemaakt met de combinatieslag. Daarnaast werkt de kandidaat hier aan het opbouwen van beenkracht. Aan het eind van dit diploma voert de kandidaat de beenslag onbewust juist uit. Dit gebeurt in een bad diepte van 90 – 140 cm. Voor het examen staat het bad op een diepte van 110 cm.

Technieken

1. 5 tellen drijven in een ontspannen houding op de buik, vervolgens zelfstandig staan;
2. 5 tellen drijven in een ontspannen houding op de rug, vervolgens zelfstandig staan;
3. Beenslag op de buik met een plankje over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop;
4. Rugslag zonder hulpmiddel over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop;
5. Combinatie-schoolslag over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop;
6. 3 meter borstcrawl;
7. 3 meter rugcrawl;
8. Onderwater, examinerator kiest 1 van de onderdelen:
 - a. Zwemmen door een halve hoepel die op de bodem staat;
 - b. Afzetten vanaf de kant, ring opduiken die 2 meter verder ligt;
 - c. Door het kleine doorzwemscherm zwemmen.
9. Springen vanaf de hoge kant in het wedstrijdbad;

Normering Spetterbrevet 2

1. 5 tellen drijven op de buik, vervolgens staan:

- De ligging is horizontaal. De houding van de armen en benen is vrij.
- Het hoofd ligt in het water. De neus is naar beneden gericht.
- Ogen zijn open.
- De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
- Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst.

2. 5 tellen drijven op de rug, vervolgens staan:

- De ligging is horizontaal. De houding van de armen en benen is vrij. Gezicht is richting het plafond gericht.
- Ogen zijn open.
- Oren in het water.
- Er is sprake van een normale ademhaling, de kandidaat mag geen adem inhouden.
- De kandidaat blijft op dezelfde plaats en beweegt niet, ook niet om de ligging te corrigeren.
- Zelfstandig gaan staan in een vloeiende beweging waar knieën naar buik getrokken worden en kin op de borst.

3. 1 baan over breedte van doelgroepenbad, beenslag op de buik met plankje:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water, waarbij de kandidaat een ontspannen ademhaling heeft.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging. Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding.
-
- Hoofd is bovenwater.
- Pipovoeten.
- Er is een goede voortstuwing.
- Het hulpmiddel wordt met 2 handen vastgehouden.

4. 1 baan over breedte van doelgroepenbad, rugslag non-stop:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
- Ogen zijn open.
- Oren zijn in het water
- Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding, armen zijn passief, bij voorkeur langs het lichaam.
- Pipovoeten.
- Er is een goede voortstuwing.

5. 1 baan schoolslag over breedte van doelgroepenbad, combinatie non-stop:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water, waarbij de kandidaat een ontspannen ademhaling heeft.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
- Hoofd is bovenwater.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding.
- Pipovoeten.
- Er is sprake van een ritmische en symmetrische beweging. Armslag niet voorbij de schouders.
- Kurk is toegestaan.

6. 3 meter borstcrawl:

- Gezicht in het water.
- Ogen zijn open.
- Asymmetrische armbeweging. Armslag over het water heen.
- Beenslag wordt niet beoordeeld.

7. 3 meter rugcrawl:

- Ogen open.
- Asymmetrische armbeweging.
- Armslag over het water heen.
- Beenslag wordt niet beoordeeld.

8. Onderwater zwemmen:

Zwemmen door halve hoepel die op de bodem staat:

- Kin op de borst bij het naar beneden zwemmen.
- Handen gaan eerst richting de bodem, beginnende hoekduik waarbij benen gedeeltelijk boven water zijn.
- De kandidaat zwemt volledig door de hoepel heen en komt dan boven.

Afzetten vanaf de kant, ring opduiken die 2 meter verder ligt:

- Met hoofd eerst en Kin op de borst onderwater.
- De kandidaat blijft onderwater vanaf het moment dat de kandidaat zich afzet tegen de kant en beweegt zich voort via zwemslagen, zie schoolslag.

Door het kleine doorzwemscherm zwemmen:

- Doorzwemscherm hangt op de laagste stand op 2 meter van de kant.
- De kandidaat blijft onderwater vanaf het moment dat de kandidaat zich afzet tegen de kant en beweegt zich voort via zwemslagen, zie schoolslag.

9. Springen vanaf de hoge kant wedstrijdabad:

- De kandidaat heeft een ontspannen natuurlijke houding.
- De kandidaat springt zelfstandig. De voeten raken als eerst het water.
- Het hoofd gaat volledig onder water en de ogen blijven open.
- Zelfstandig uit het water klimmen van de lage kant, zonder gebruik te maken van de trap.

Spetterbrevet 3

Doel: Bij dit diploma wordt verder gewerkt aan de conditie van de zwemslagen. Daarnaast wordt een begin gemaakt met de eisen van het Zwem A. Aan het eind van dit diploma kan de kandidaat één baan in het Wedstrijdbad zwemmen zonder hulpmiddel. Dit gebeurt in een bad diepte van >140 cm.

Technieken

Gekleed met t-shirt:

1. Rechtstandig springen vanaf het startblok in het wedstrijdbad, vervolgens 12,5 meter zwemmen in een slag naar keuze;

Zwemkleding:

2. Na afzetten vanaf de kant 3 tellen drijven op de buik waarna 3 schoolslagen gezwommen worden gevolgd door een halve draai om de lengte as en 3 tellen drijven op de rug;
3. 25 meter schoolslag;
4. 25 meter rugslag;
5. 3 meter borstcrawl;
6. 3 meter rugcrawl;
7. 30 seconden watertrappen;
8. Beginnende kopsprong in de vorm van een tuimelbeweging, direct gevolgd door onderwater zwemmen door een doorzwemscherm op 2 meter.

Normering Spetterbrevet 3

1. Springen van startblok met t-shirt:

- De kandidaat springt zelfstandig.
- De voeten raken als eerst het water.
- Het hoofd gaat volledig onder water.
- Zwemmen met kleding wordt niet beoordeeld op techniek maar op uithoudingsvermogen en voldoende voortstuwing. Keuze uit schoolslag of rugslag.
- Zelfstandig uit het water klimmen van de lage kant, zonder gebruik te maken van de trap.

2. Drijven:

- Ligging is zoveel mogelijk horizontaal.
- De kandidaat blijft op de plaats liggen tijdens het drijven.
- Gezicht is in het water bij drijven op de buik.
- Ogen zijn open.
- Oren in het water en gezicht naar het plafond bij drijven op de rug.
- Bij halve draai is er spraken van een horizontale ligging en een vloeiende beweging.
- Zwemslag word niet beoordeeld.

3. 25 meter non stop schoolslag:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
- Hoofd is bovenwater
- Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen houding, waarbij de kandidaat een ontspannen ademhaling heeft.
- Pipovoeten.
- Armslag niet voorbij de schouders.
- Er is sprake van een ritmische en symmetrische beweging.

4. 25 meter rugslag:

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zoveel mogelijke horizontale ligging.
- Oren zijn in het water.
- Non-stop zwemmen.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment en ontspannen ademhaling.
- Pipovoeten.
- Er is een goede voortstuwing.
- Armen zijn passief, bij voorkeur naast het lichaam.

5. 3 meter borstcrawl:

- Beoordeling van 3 meter begint na het afzetten, vanaf het moment dat de eerste slag start.
- Gezicht in het water.
- Ogen zijn open.
- Asymmetrische armbeweging.
- Armslag over het water heen.
- Er is spraken van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging.
- Voeten zijn gestrekt

6. 3 meter rugcrawl:

- Beoordeling van 3 meter begint na het afzetten, vanaf het moment dat de eerste slag start
- Ogen zijn open.
- Oren in het water.
- Asymmetrische armbeweging.
- Armslag over het water heen.
- Er is spraken van een doorgaande asymmetrische (wisselend op en neerwaartse) been beweging.
- Voeten zijn gestrekt.

7. 30 seconde watertrappelen:

- Het hoofd is boven water.
- Er is spraken van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend.
- Armen zijn onderwater en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

8. Kopsprong:

- Doorzwemscherm hangt op 2 meter van de hoge kant van het zwembad.
- Met kopsprong te water waarbij kin op de borst is.
- De kandidaat blijft onderwater tot hij door het doorzwemscherm is.
- Knie mag op de kant tijdens duik.
- Doorzwemscherm op hoogste stand.

