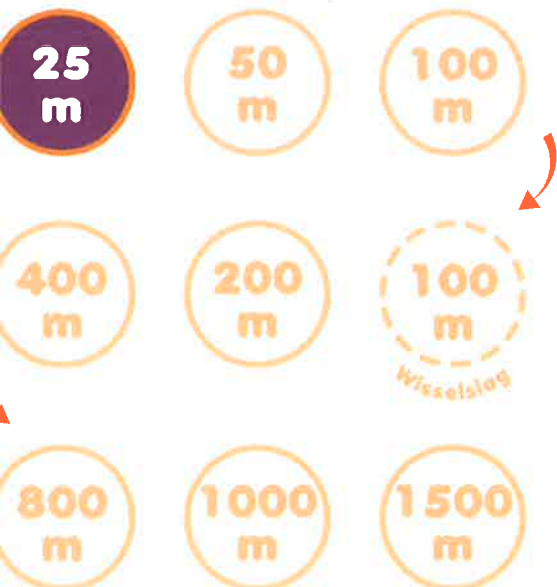


Verzamel alle afstandsbriefjes van FRED BREVET

Als jij al je brevet **Orka** - Zwembadveilig?



Ontdek ook onze trim- en survivalbrevetten

meer info: www.zwembrevetten.be



Rugslag

Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)

De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer

De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)

De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd

Crawl

Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten)

De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer

De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig)

De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water

Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water

Schoolslag

Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water

De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd

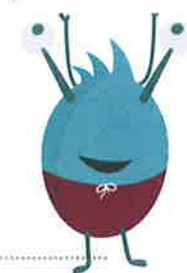
De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten

De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd

Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water



•25 meter•



Naam:

.....

Voornaam:

.....

Geboortedatum:

.....

School - Club - Organisatie:

.....

Afgelegd in het zwembad:

.....

Datum:

.....

Afgenomen door:

.....

