

Ontdek alle vriendjes van FRED BREVET

Fase 1. Waterwennen



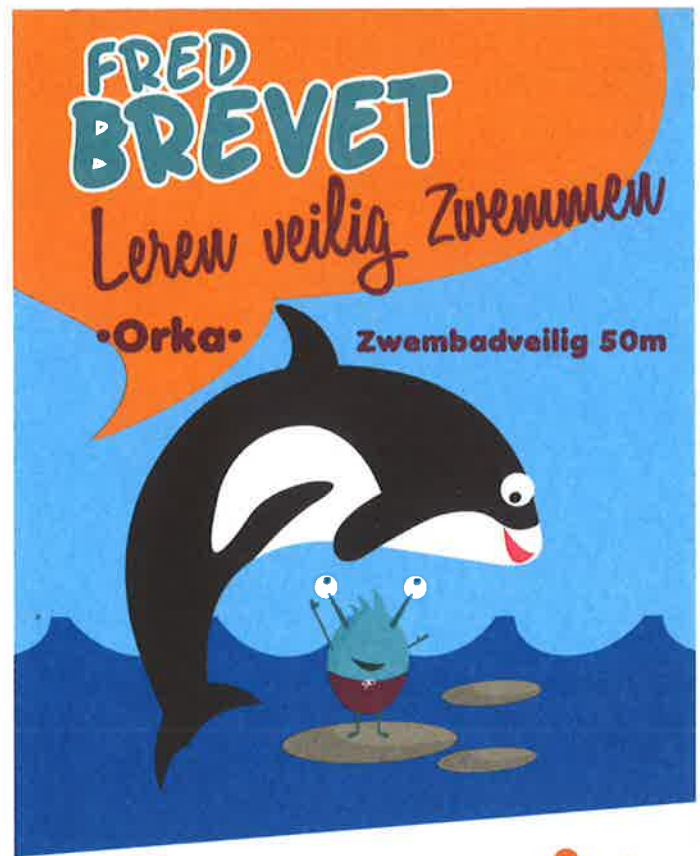
Fase 2. Leren overleven



Fase 3. Leren veilig zwemmen



Ontdek ook onze brevetten afstandszwemmen
meer info: www.zwembrevetten.be



Orka Zwembadveilig 50m
(leren veilig zwemmen)



Wat kan ik:

Combinatietest: Ik kan 50 meter zwemmen met volgende vaardigheden in het water:

1ste lengte in buiklig:

- Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
- Met een oppervlakte duik een ring opduiken
- 10 meter zwemmen
- Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen
- 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit
- Ter plaatse 10 seconden watertrappen

2e lengte in ruglig:

- Kip aan het spit
- 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
- 10 seconden drijven als een ster
- 10 meter zwemmen met alleen armbeweging

De vaardigheden bij de combinatietest worden na elkaar uitgevoerd zonder stoppen.

Meer info? Kijk op www.zwembrevetten.be

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:

School - Club - Organisatie:

Afgelegd in het zwembad:

Datum:

Afgenomen door:

