

## **Exameneisen Toets Inktvis**

### **Badkleding en T-shirt**

1. Vanaf de kant of met een vlot zelfstandig in het water springen
2. In heupdiep water een paar tellen op de bodem zitten.
3. Onder een drijvend voorwerp doorgaan (lijn, stok of hoepel).
4. Drijven en dan zonder hulp draaien van buik naar rug en van rug naar buik.
5. 3 tellen drijven als een ster op de buik, met het gezicht in het water.
6. 8 meter enkelvoudige rugslag, eventueel ondersteund met een plankje op de buik.
7. Enkele meters zelfstandig voortbewegen op de rug, met spetterbenen, eventueel ondersteund met een plankje op de buik.
8. 20 seconden drijven, waarbij een bal/ballon wordt vastgehouden.