

Exameneisen Toets Vis

Badkleding en T-shirt

1. Vanaf de kant te water gaan met een voetsprong voorwaarts, afzetten van de kant en 5 tellen drijven op de buik als een ster.
2. Afzetten vanaf de kant en 5 tellen drijven op de rug, zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.
3. Vanaf de kant te water gaan met een sprong voorwaarts, direct gevolgd door onder water door een hoepel heen zwemmen, gevolgd door het pakken van een duidelijk zichtbaar voorwerp van de bodem.
4. In het water afzetten van de kant, direct gevolgd door 8 meter schoolbeenslag
5. In het water afzetten van de kant direct gevolgd door 8 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt).
6. In het water afzetten van de kant, direct gevolgd door: 8 meter “spetteren” op de buik (armen mogen mee bewegen) (de kandidaat mag maximaal 1 x gaan staan)
7. In het water afzetten van de kant, direct gevolgd door 8 meter “spetteren” op de rug (armen mogen mee bewegen).