

# **Exameneisen Toets Kikker**

## **Badkleding, lange broek, T-shirt met lange mouwen en schoenen**

1. Van enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, helemaal onder water gaan, na het boven komen aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 12,5 meter zwemmen, tenslotte zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

## **Alleen met zwemkleding**

2. Vanaf de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op minimaal 3 meter van de (start-)kant bevindt.

3. 25 meter schoolslag, 25 meter rugslag (armen passief), 25 meter schoolslag onderbroken door 1 x voetwaarts richting bodem zakken, 25 meter rugslag (armen passief).

4. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.

5. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.

6. Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend 5 seconden drijven op de buik, gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 seconden drijven op de rug.

7. Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin tevens 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as voorkomt.