

## JUNIOR REDDER 2

### GEKLEED UIT TE VOEREN

- Ond. 1** ~~Bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 2** ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 3** Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door: 50 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden en 1 keer over een vlot moet worden geklommen en 1 keer onder een vlot door gezwommen moet worden, direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag; aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 5** Te water gaan vanaf de bassinrand met een drijfmiddel, gevolgd door 30 seconden drijven op het drijfmiddel in de "HELP"-houding.

### IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door: zonder boven te komen, het onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen, deze bevinden zich rond de 1,8 meter waterdiepte en 5 en 9 meter uit de bassinrand, de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 7** Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door: 25 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden, na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (dompen); waarbij de kandidaat rechtstandig ten opzicht van het wateroppervlak volledig onder water gaat met de armen gestrekt boven het hoofd, 50 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden, 12,5 meter borstcrawl en 12,5 meter rugcrawl.
- Ond. 8** ~~Opheffen van krimp~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 10** Te water gaan met een kopsprong, 12,5 meter borstslag, direct gevolgd door een hoekduik en een ring ophalen van de bodem (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen, doorzwemmen, nogmaals met een hoekduik een ring van de bodem halen (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen, de baan uitzwemmen en uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 11** ~~Vervoersgrepen en bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing bij junior redder 2).
- Ond. 12** Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje, vervolgens terugdraaien in horizontale houding en in borstslag zwemmen naar een bal die wordt toegegooid (afstand kant / kandidaat = ca. 2 meter), vervolgens met behulp van de bal 30 seconden gaan drijven in een "HELP"-houding. De bal in de handen pakken en vragen of de bal teruggegooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de official (afstand kandidaat / kant = ca. 2 meter).
- Ond. 13** Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door: 20 meter schoolslag, waarbij de ogen boven water moet worden gehouden, 5 meter wrikken in rugligging richting het hoofd, 25 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden.