

WALVIS

Doel / intentie:

Het is in eerste instantie een goed uitgangspunt om uit te gaan van natuurlijke bewegingsvormen en voortbeweging dan het moeten voldoen aan gekunstelde of technische vormen, zeker daar waar deze onnatuurlijk zijn. In een later stadium moeten eisen worden gesteld aan de technisch correcte uitvoering der slagen.

De Walvis is een brevet op de weg naar het A-diploma (Otter).

Bijzonderheden:

1. De beoordelingscommissie bestaat uit de lesgevende zwemonderwijzer(es).

Walvis richtlijnen en vaardigheden:

De eerste drie vaardigheden voert de kandidaat uit in BORSTDIEP water, zonder gebruik te maken van drijfmiddelen.

1. Drijf 8 seconden op de buik met het hoofd in het water.
Het drijven op de buik moet met het gezicht in het water (voor het ademen het gezicht optillen of draaien)
2. Drijf 8 seconden op de rug.
Het drijven moet zo gebeuren dat de kandidaat ontspannen is.
3. Spring in het water en zwem 4 meter op de buik met het gezicht in het water.
De kandidaat mag zich voortbewegen (spartelen of vormen van zwemslagen) op een door hem/haar gekozen wijze. Het gezicht moet in het water blijven.

De vierde vaardigheid voert de kandidaat uit in DIEP water.

4. Spring in het water en zwem 6 meter op de buik. Maak aansluitend een halve draai om de lengte-as en zwem 6 meter op de rug.
De kandidaat mag zich voortbewegen op een door haar/hem gekozen wijze. Het voortbewegen (spartelen of vormen van zwemslagen) vindt plaats op 2 meter vanaf de bassinrand.