

OVERZICHT FRED-BREVET-METHODE

WATERWENNEN

WW 1 (Brevet Eendje)

ik zit in het water en spat mezelf nat (ploeterbad)
ik spring in het water op en neer (met hulp)
ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
ik blaas grote bellen in het water
ik stap op mijn handen als een krokodil (ploeterbad)

WW 2 (Brevet Zeepaardje)

ik kruip onder water door een hoepel
ik spring vanop de kant (aan een handje)
ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant
ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water

ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)
ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant

WW 3 (Brevet Pinguïn)

ik daal af naar de bodem langs een stok
ik spring in het water en kom er weer uit
ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik
ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

LEREN OVERLEVEN

LO 1 (Brevet Zeehond)

ik spring in, ik kan hier nog net staan, en ik kom er uit
ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje
ik leg 3 meter af op mijn rug (met steun)
ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met steun)
ik kan 10 seconden watertrappen (met steun)

LO 2 (Brevet Waterschildpad)

ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem
en kom uit het water
ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op
mijn rug
ik kan 360 graden draaien in het water door watertrappen

LO 3 (Brevet Dolfijn)

ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
ik kan springen in diep water
ik kan 3 meter verplaatsen in buiklig
ik kan 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

LEREN VEILIG ZWEMMEN

LVZ 1 (Brevet Otter)

ik kan onder een plank zwemmen in diep water
ik kan inspringen in diep water
ik kan 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
ik kan 6 meter verplaatsen in buiklig
ik kan al zwemmend op mijn rug draaien
ik kan 6 meter verplaatsen in ruglig
ik kan op de kant klimmen

LVZ 2 (Brevet haai)

ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen
ik kan in het water springen in diep water
ik kan 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm en benen)
ik kan draaien als een vuurtoren
ik kan 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm en benen)
ik kan op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

LVZ 3 (Brevet Orka)

ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden:
met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
met een oppervlakte duik een ring opduiken
ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen
in ruglig 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
in ruglig 10 meter zwemmen met alleen armbeweging
10 seconden drijven als een ster

AFSTANDSZWEMMEN

RUGSLAG

25 METER
50 METER
100 METER
200 METER
400 METER
800 METER
1000 METER

CRAWL

25 METER
50 METER
100 METER
200 METER
400 METER
800 METER
1000 METER

SCHOOLSLAG

25 METER
50 METER
100 METER
200 METER
400 METER
800 METER
1000 METER