REDDINGSBRIGADE
Kennemerland
IJmuiden

IJMUIDER REDDINGSBRIGADE

Badje 1 - Blauw

1	Zelfstandig te water gaan vanaf de kant.
2	Zelfstandig op de kant klimmen zonder gebruik te maken van een trap.
3	Ademhaling: bellen blazen in het water.
4	Volledig onder water gaan.
5	Een object van de bodem pakken met de handen (op een minimale diepte van 50 cm).
6	Verticaal draaien: van staand naar een drijvende houding en van drijvend naar een staande houding.
7	5 seconden op de rug drijven.
8	5 seconden op de buik drijven.
9	Beginselen van de rugslag: 3 keer vallen, open- en dichtslaan van de benen zonder drijfmiddel.
10	Introductie borst- en rugcrawl: 3 meter alleen met de benen.

REDDINGSBRIGADE
Kennemerland
IJmuiden

IJMUIDER REDDINGSBRIGADE

Badje 2 - Rood

2	5 seconden drijven op de buik met het hoofd in het water na een afzet van de muur.
3	7 seconden drijven op de rug na een afzet van de muur.
4	Naar de overkant springen in het water en adem uitblazen onder water (kikkeren).
5	Verticaal draaien: van staand naar liggend voorover (buik) en achterover (rug).
6	Horizontaal draaien: Na het uitdrijven horizontaal draaien, van buik naar rug en van rug naar buik.
7	6 meter technische correcte uitvoering van de enkelvoudige rugslag.
8	6 meter schoolslag zwemmen, waarbij er een technische goede beheersting van de beenslag is. Het hoofd mag in het water.
9	Introductie rugcrawl: 3 meter met beginnende arm- en beenslag.
10	Introductie borstcrawl: 3 meter met beginnende arm- en beenslag.

REDDINGSBRIGADE
Kennemerland
IJmuiden

IJMUIDER REDDINGSBRIGADE

Badje 3 - Groen

1	Zelfstandig in het water springen, waarbij het hoofd volledig onder water gaat. Daarna zelfstandig uit het water klimmen, zonder gebruik te maken van een trap.
2	10 seconden drijven op de rug na een afzet van de muur.
3	9 meter technische correcte uitvoering van de enkelvoudige rugslag.
4	9 meter technische correcte uitvoering van de schoolslag, met het hoofd boven water.
5	Vanuit het water door het gat in een zeil onderwater zwemmen.
6	Een object van de bodem pakken met de handen (op een minimale diepte van 100 cm).
7	4 meter borstcrawl. Armen a-symetrisch en benen gestrekt.
8	4 meter rugcrawl. Armen a-symetrisch en benen gestrekt.
9	Vertrouwd zijn in het wedstrijdbad en een beginnende watertrappelslag.

REDDINGSBRIGADE
Kennemerland
IJmuiden

IJMUIDER REDDINGSBRIGADE

Badje 4 - Geel

1	Vanuit een hurkstand een kopsprong in het water maken.
2	Vanuit het water, afzetten van de kant en 3 meter onderwater zwemmen door het gat in een zeil.
3	5 seconden drijven op de buik met het hoofd in het water na een afzet van de muur en vanuit de schoolslag.
4	10 seconden drijven op de rug na een afzet van de muur en vanuit de rugslag.
5	Draaien om de lengte-as van buik naar rug onder de lijn door.
6	15 meter een technisch correcte uitvoering van de rugslag met voldoende uitdrijfmomenten.
7	15 meter een technisch correcte uitvoering van de schoolslag met voldoende uitdrijfmomenten.
8	5 meter borstcrawl. Armen a-symetrisch en benen gestrekt.
9	5 meter rugcrawl. Armen a-symetrisch en benen gestrekt.
10	30 seconden watertrappelen.