

## **Praktijkopdrachten**

**DIEP WATER****A-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- D.A01        Een les verbeteren combinatie schoolslag, gecombineerd met draaien om de breedte-as.
- D.A02        Een les verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met survival.
- D.A03        Een les aanleren watertrappen, gecombineerd met survival.
- D A04        Een les aanleren kopsprong, gecombineerd met verbeteren onderwaterzwemmen.
- D.A05        Een les onderwateroriëntatie en aanleren watertrappen.
- D.A06        Een les aanleren borstcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met te water gaan.
- D.A07        Een les verbeteren borstcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met draaien om de breedte-as.
- D.A08        Een les verbeteren borstcrawl met accent op de ademhaling, gecombineerd met te water gaan.
- D.A09        Een les verbeteren rugcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met drijven en uitdrijven.
- D.A10        Een les verbeteren rugcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met te water gaan.
- D.A11        Een les aanleren hoekduik, gecombineerd met onderwateroriëntatie.
- D.A12        Een les aanleren wrikken, gecombineerd met verbeteren enkelvoudige rugslag.
- D.A13        Een les aanleren startsprong, gecombineerd met verbeteren borstcrawl.
- D.A14        Een les aanleren hurksprong, gecombineerd met verbeteren schoolslag.

**ONDIEP WATER****A-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- O.A01 Een les voor kinderen in de beginnersgroep, met te water gaan en onderwateroriëntatie.
- O.A02 Een les voor kinderen in de beginnersgroep, met komen tot drijven en draaien om de lengte-as.
- O.A03 Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven, accent op aanleren schoolbeenslag, gecombineerd met draai om de lengte-as.
- O.A04 Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven, accent op verbeteren combinatie schoolslag, gecombineerd met te water gaan.
- O.A05 Een les met accent op het aanleren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met drijven en uitdrijven.
- O.A06 Een les met accent op verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met survival.
- O.A07 Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met te water gaan.
- O.A08 Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met survival.
- O.A09 Een les watergewenning met komen tot drijven op de rug.
- O.A10 Een les watergewenning met komen tot drijven op de buik.

**DIEP WATER****B-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- D.B01        Een les verbeteren combinatie schoolslag, gecombineerd met survival.
- D.B02        Een les verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met draaien om de lengte-as.
- D.B03        Een les aanleren borstcrawl, gecombineerd met drijven/uitdrijven.
- D.B04        Een les aanleren kopsprong, gecombineerd met onderwateroriëntatie.
- D.B05        Een les aanleren onderwaterzwemmen, gecombineerd met onderwateroriëntatie.
- D.B06        Een les aanleren borstcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met te water gaan.
- D.B07        Een les verbeteren borstcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met survival.
- D.B08        Een les aanleren rugcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met draaien om de lengte-as.
- D.B09        Een les verbeteren rugcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met te water gaan.
- D.B10        Een les aanleren watertrappen en verbeteren combinatie schoolslag.
- D.B11        Een les aanleren hoekduik, gecombineerd met te water gaan.
- D.B12        Een les aanleren wrikken, gecombineerd met verbeteren enkelvoudige rugslag.
- D.B13        Een les aanleren startsprong, gecombineerd met draaien om de lengte-as.
- D.B14        Een les aanleren hurksprong, gecombineerd met hoekduik.

**ONDIEP WATER****B-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- O.B01 Een les voor kinderen in de beginnersgroep, met te water gaan en onderwateroriëntatie.
- O.B02 Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven, accent op aanleren schoolbeenslag, gecombineerd met survival.
- O.B03 Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven, accent op aanleren schoolarmslag, gecombineerd met survival.
- O.B04 Een les met accent op aanleren combinatie schoolslag, gecombineerd met onderwateroriëntatie.
- O.B05 Een les met accent op het aanleren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met te water gaan.
- O.B06 Een les met accent op het verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met drijven en uitdrijven.
- O.B07 Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met onderwateroriëntatie.
- O.B08 Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met survival.
- O.B09 Een les watergewenning met komen tot drijven op de rug.
- O.B10 Een les watergewenning met komen tot drijven op de buik.

**DIEP WATER****C-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- D.C01        Een les verbeteren combinatie schoolslag, gecombineerd met onderwateroriëntatie.
- D.C02        Een les verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met te water gaan.
- D.C03        Een les rugcrawl, gecombineerd met draaien om de lengte as.
- D.C04        Een les aanleren kopsprong, gecombineerd met verbeteren borstcrawl.
- D.C05        Een les aanleren onderwaterzwemmen en verbeteren watertrappen.
- D.C06        Een les aanleren borstcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met drijven/uitdrijven.
- D.C07        Een les verbeteren borstcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met survival.
- D.C08        Een les aanleren rugcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met drijven/uitdrijven.
- D.C09        Een les verbeteren rugcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met te water gaan.
- D.C10        Een les verbeteren rugcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met draaien om de breedte-as.
- D.C11        Een les aanleren hoekduik, gecombineerd met survival.
- D.C12        Een les aanleren wrikken, gecombineerd met verbeteren enkelvoudige rugslag.
- D.C13        Een les aanleren startsprong en verbeteren schoolslag.
- D.C14        Een les aanleren hurksprong, gecombineerd met verbeteren watertrappen.

**ONDIEP WATER****C-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- O.C01      Een les voor kinderen in de beginnersgroep, te water gaan en komen tot drijven op de rug.
- O.C02      Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven, accent op aanleren schoolbeenslag, gecombineerd met te water gaan.
- O.C03      Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven, accent op aanleren schoolarmslag, gecombineerd met te water gaan.
- O.C04      Een les met het accent op verbeteren combinatie schoolslag, gecombineerd met survival.
- O.C05      Een les voor kinderen die vrij kunnen drijven met accent op het aanleren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met survival.
- O.C06      Een les met accent op verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met drijven en uitdrijven.
- O.C07      Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met draaien om de lengte-as.
- O.C08      Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met te water gaan.
- O.C09      Een les watergewenning met komen tot drijven op de rug, gecombineerd met survival.
- O.C10      Een les watergewenning met komen tot drijven op de buik, gecombineerd met onderwateroriëntatie.

**DIEP WATER****D-Formulier**

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- |       |                                                                                                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D.D01 | Een les verbeteren combinatie schoolslag, gecombineerd met draaien om de lengte-as.              |
| D.D02 | Een les verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met drijven/uitdrijven.                    |
| D.D03 | Een les aanleren watertrappen, gecombineerd met survival.                                        |
| D.D04 | Een les aanleren kopsprong, gecombineerd met onderwateroriëntatie.                               |
| D.D05 | Een les verbeteren onder water zwemmen, gecombineerd met te water gaan.                          |
| D.D06 | Een les aanleren borstcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met draaien om de lengte-as. |
| D.D07 | Een les aanleren borstcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met te water gaan.            |
| D.D08 | Een les verbeteren borstcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met survival.              |
| D.D09 | Een les aanleren rugcrawl met accent op de beenslag, gecombineerd met te water gaan.             |
| D.D10 | Een les verbeteren rugcrawl met accent op de armslag, gecombineerd met survival.                 |
| D.D11 | Een les aanleren hoekduik, gecombineerd met verbeteren onderwaterzwemmen.                        |
| D.D12 | Een les aanleren wrikken, gecombineerd met verbeteren enkelvoudige rugslag.                      |
| D.D13 | Een les aanleren startsprong, gecombineerd met verbeteren borstcrawl.                            |
| D.D14 | Een les aanleren hurksprong, gecombineerd met survival.                                          |



**ONDIEP WATER**

D-Formulier

De genoemde onderdelen dienen in de les geïntegreerd te worden en niet als losse onderdelen te worden gegeven.

- O.D01 Een les voor kinderen in de beginnersgroep, met te water gaan en draaien om de lengte-as.
- O.D02 Een les met accent op het aanleren van de schoolbeenslag, gecombineerd met drijven en uitdrijven.
- O.D03 Een les met accent op het aanleren van de schoolarmslag, gecombineerd met drijven en uitdrijven.
- O.D04 Een les met accent op aanleren combinatie schoolslag, gecombineerd met survival.
- O.D05 Een les met accent op verbeteren enkelvoudige rugslag, gecombineerd met te water gaan.
- O.D06 Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met te water gaan.
- O.D07 Een les introductie beenslag rug- en borstcrawl uit het voortraject, gecombineerd met draaien om de lengte-as.
- O.D08 Een les watergewenning met komen tot drijven op de rug.
- O.D09 Een les watergewenning met komen tot drijven op de buik.
- O.D10 Watergewenningsspelen met het accent op oriëntatie onder water.