

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.