NOB-ScubaDoe Snorkelen A
Theorie- en praktijklessen

Lid Cmas Lid NOC*NSF

Nederlandse Onderwatersport Bond Postbus 326 3900 AH Veenendaal T 0318 - 55 93 47 F 0318 - 55 93 48 I www.onderwatersport.org

1.

1 INHOUD

2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN 3

3 BEGIN SITUATIE 3

3.1 FACILITEITEN EN MATERIALEN 3

4 ALGEMENE AANWIJZINGEN 4

5 OVERZICHT LESSEN 5

5.1 ZWEMBADLES 1 DE DUIKBRIL OF HET DUIKMASKER (PRAKTIJK-THEORIE) 5
5.2 ZWEMBADLES 2 DE SNORKEL (THEORIE-PRAKTIJK) 8
5.3 ZWEMBADLES 3 DE VINNEN (THEORIE – PRAKTIJK) 10
5.4 ZWEMBADLES 4 SPEELVORMEN 13
5.5 ZWEMBADLES 5 SNORKELEN 15
5.6 ZWEMBADLES 6 MASKER KLAREN 18
5.7 ZWEMBADLES 7 SPEELVORMEN. 20
5.8 ZWEMBADLES 8 HET ONDER WATER GAAN - HOEKDUIK. 22
5.9 ZWEMBADLES 9 MANIEREN VAN TE WATER GAAN: SPRONGEN. 24
5.10 ZWEMBADLES 10 MANIEREN VAN TE WATER GAAN: ROLLEN 26
5.11 ZWEMBADLES 11 SPEELVORMEN 28
5.12 ZWEMBADLES 12 ADEMBEHEERSING - LUCHT DELEN 30
5.13 ZWEMBADLES 13 VERVOEREN VAN JE BUDDY 32
5.14 ZWEMBADLES 14 OPHALEN VAN JE BUDDY 34
5.15 ZWEMBADLES 15 SPEELVORMEN 35

2. Algemene doelstellingen

- Kennismaken met de techniek van het snorkelen.

De deelnemers doorlopen verschillende niveaus van de snorkelopleiding; duikmasker, snorkel, vinnen en loodgordel.
Op een leuke manier worden de kinderen geïntroduceerd in de onderwatersport 'onderwater-scouting',creatief of recreatief bezig zijn. Zonder te hoeven voldoen aan de gestelde 'eisen' kunnen de kinderen verder naar het volgende niveau. Deze opleiding werkt niet toe naar een 'examen', de laatste les van ieder niveau is een afsluiting van een reeks lessen. De kinderen zijn in staat om na de opleiding op een veilige manier onder gelijkwaardige omstandigheden als in de opleiding zelfstandig te snorkelen in een zwembad.

3. Begin situatie

De beginsituatie is als volgt vastgelegd:

1. Jeugdleden bij voorkeur in de leeftijd van 8-12 jaar.
2. In bezit van minimaal zwemdiploma A+B en hoeft geen lid te zijn van de NOB.
3. Bestemd voor zwembaden, zwemsportverenigingen en NOB-duikverenigingen/duikscholen.
4. NOB-instructeurs zijn bevoegd om de snorkelopleiding te geven na het volgen van het ScubaDoe dagdeel.
5. Zwemonderwijzers hebben bij voorkeur een applicatie Snorkelen voor Gekwalificeerd Kader (SGK) of vergelijkbaar gevolgd, waarmee zij de bevoegdheid hebben om in hun zwembad zelfstandig NOB-snorkelopleidingen te verzorgen.

De snorkelopleidingen bestaan uit drie niveaus A, B en C.

3.1 Faciliteiten en materialen

Zwembad
Er wordt vanuit gegaan dat je de beschikking hebt over 60 minuten zwembadtijd. Al naar gelang van de voor jou beschikbare tijd kun je de bloktijden voor een lesonderdeel aanpassen. Het lesonderwerp zelf kan al naar gelang naar meer lessen worden uitgebreid. Dit is mogelijk als de leerlingen een vaardigheid nog niet geheel beheersen wegens tijdsgebrek of het aandeel van de te behandelen punten.

De NOB adviseert een zwembad met een ondiep gedeelte en een diep gedeelte (gemiddeld 1,6 meter).

Minimaal benodigde duikmaterialen

- Duikmasker
- Snorkel
- Vinnen
- Loodgordel (1 á 2Kg) (optioneel voor zwembaden)

4. Algemene aanwijzingen

Praktijklessen: zwembad (optioneel: buitenwater)
Groepsgrootte in het zwembad: bij voorkeur maximaal 8 per onderwijzer/trainer en/of instructeur.

Voor het snorkelen is geen duikmedische keuring vereist.

In alle oefeningen wordt op een speelse manier gewezen op het belang van de samenwerking van twee leerlingen (buddysysteem). De instructeur ziet hier ook op toe.

Voor alle groepen wordt aandacht gevraagd voor het volgende: het is verstandig om indien de instructeur cursisten vasthoudt of helpt bij bijvoorbeeld het aandoen van de uitrusting, goed te vertellen wat en hoe je een en ander gaat doen. Er is in principe geen lichaamscontact.

Bijzondere zaken voor het uitvoerende kader.

Advies: Het is raadzaam dat de kinderen voorafgaand aan dit jeugd snorkelprogramma eerst een zwemvaardigheidsopleiding hebben gevolgd (niveau A + B) waarin de basis zwemvaardigheden zijn aangeleerd. Dit geeft de kinderen en de verenigingen de mogelijkheid om na het behalen van zwemdiploma A+ B een doorlopend aanbod te bieden. Dit geeft de verenigingen een grotere mogelijkheid om leden te behouden.

Snorkelen en duiken zijn gescheiden opleidingen. Dit is organisatorisch beter te realiseren want er zijn een aantal zaken die anders geregeld moeten worden zoals: de hoeveelheid en de kosten van zwembadwater, de hoeveelheid trainers/begeleiders, het efficiënt gebruik van de beschikbare materialen. Het is natuurlijk goed mogelijk om in één seizoen een snorkel- en een persluchtopleiding opeenvolgend te combineren.

Lesmateriaal: boekje met informatie over duikmasker, snorkel, vinnen en NOB / suggesties voor lesplannen op cd-rom

5. Overzicht lessen

5.1 Zwembadles 1 Het duikmasker (praktijk-theorie)

Voorbereiding van de kinderen: duikmaskers meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie**.**

In de snorkellessen wordt zowel het woord duikbril als duikmasker gebruikt, voor alle lessen kan men beide gebruiken. De NOB gebruikt voornamelijk duikmasker.

Lesdoel:
- De kinderen weten een onderdeel van het duikmasker te noemen.
- De kinderen laten zien hoe het beste het duikmasker gepast kan worden.
- De kinderen laten oefenen met het plaatsen van het duikmasker.
- De kinderen laten oefenen met het leegblazen (klaren) van het duikmasker.

Benodigde materialen:
- Duikmaskers.
- opduikbare materialen (bijvoorbeeld: ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1: kenmerken van een duikmasker - 15 min</u>

- De kinderen werken in tweetallen en passen diverse soorten duikmaskers. De lesgever geeft een korte toelichting op de onderdelen m.b.v. de aanwezige maskers.
- Passen van een duikmasker. De lesgever laat d.m.v. een demonstratie zien hoe het duikmasker gepast wordt m.b.v. zijn eigen duikmasker. Daarna kunnen de kinderen onder begeleiding van de instructeur de duikmaskers passen en afstellen.
- Het beslaan van het duikmasker tegengaan. Met spuug worden de glazen ingewreven, daarna gespoeld met zwemwater. Dit voorkomt het beslaan van het duikmasker door temperatuurverschillen van water en lichaam. Als instructeur ook de mogelijkheid aangeven van het gebruik van tandpasta óf anticondens middelen die bij de duikwinkel te krijgen zijn. Bij nieuwe maskers wordt het beslaan ook veroorzaakt door een kleine oliefilm die bij de productie van het masker is achterlaten op het glas.

  Tips:
  - Geef eens paar leuke voorbeelden van niet passende brillen zoals een wc-bril, zwembril. Waarom passen deze niet?
  - Welke brillen weten ze zelf nog te noemen. Denk hierbij aan een leesbril, zwembril, fopbril, nachtbril, zonnebril etc. Vooral verschil met een duikbril ten opzichte van een andere bril moet naar voren komen.
  - Bezoek de lokale duikzaak met een voldoende groot assortiment aan duikbrillen.

Lesonderdeel 2: het passen, plaatsen gewenning duikmasker - 20 min

- Op en neer huppelen of springen op de bodem, of hard schudden met je hoofd. Blijft het masker op het gezicht zitten? Borstdiep water.
- Door de knieën zakken en hoofd onder water in borstdiep water. Eventueel gebruik van ringen op de bodem. Denk hierbij aan veiligheidspunten zoals tijdig klaren van de oren. Hiervoor tijd vrijmaken om dit uit te leggen en voor te doen.
- Onder water laten zakken en elkaar aankijken. De kinderen zakken onder water, klaren de oren en proberen elkaar aan te kijken. Dit kan natuurlijk op verschillende manieren. Met gezicht naar elkaar toe, zij aan zij, met rug tegen rug, onder water na het maken van een heel rondje om je lengteas etc.

  Tips:
  - Voor het klaren de mond sluiten, en neus* via het duikmasker dichtknijpen.
  - Rustig proberen uit te ademen, niet te hard.
  - De kinderen moeten aangeven als ze een vreemd gevoel 'bij de oren' voelen.
  - In sommige gevallen schrikt de beginner van de diepte die duidelijk zichtbaar is.
  - Wijs ook op de afgesloten neus, dus ademen door de mond.

** Meteen een leerpunt waarom er een neus(uitsparing) in het duikmasker zit.*

Lesonderdeel 3: leegblazen van een duikmasker (klaren) - 20 min

Als het duikmasker volloopt is dat een startpunt voor de instructeur om het klaren van het masker aan te leren. Eerst oefenen boven water (aan de oppervlakte) en daarna pas voorzichtig onder water met een geleidelijke toenemende diepte. Denk daarbij om het klaren van de oren. Het klaren van het duikmasker wordt in kleine stapjes aangeleerd; eerst geen water in het masker, dan een klein beetje water, dan tot de helft, dan helemaal vol en als laatste het masker af en weer opzetten. Er zijn nog voldoende mogelijkheden om het klaren van het masker aan te leren en te oefenen. Als kinderen er moeite mee hebben om het masker leeg te krijgen is dat niet erg. Een volgende keer lukt het misschien wel.

- **Techniek**: hoofd achterover, uitademen door de neus en de bovenzijde van het duikmasker aandrukken zodat de onderrand een stukje van het gezicht komt (1 tot 5 mm), de uitsparing voor de neus komt als eerste van het gezicht.

Afsluiting: speelvormen - 5 min

- Duik eens wat voorwerpen van de bodem
- Wie heeft in één duik de meeste voorwerpen opgedoken (ringen, bordjes etc.)

Aandachtspunten veiligheid/organisatie en didactiek

Oren en masker Klaren: als we onder water gaan krijgen we hoe dieper we komen steeds meer water (druk) op ons lichaam. Door deze druk bewegen onze trommelvliezen naar binnen en komt ons duikmasker steeds vaster op ons gezicht te zitten. Als we hier niets aan doen dan ontstaan er mogelijk beschadigingen aan onze trommelvliezen (scheuren, doofheid, desoriëntatie). In ons duikmasker ontstaat een onderdruk (evt. bloedneus, rode ogen of erger). Daarom is het belangrijk om bij de eerste lessen de kinderen te attenderen op het klaren van de oren. Door af en toe via de neus uit te ademen in het masker, worden drukverschillen snel gelijk gemaakt.

Tips:

- Maskerband het liefst nabij de kruin van het hoofd plaatsen. Band boven de oren. Denk bij kinderen met lang haar aan de aanwijzing; zorg dat er in het gezichtsvlak geen haar tussen de maskerrand gaat zitten in verband met lekkage. Eventueel de volgende les met een elastiek of hoofdband het haar naar achteren doen, de maskerband komt dan boven of onder de haarknot.
- Bij lang haar kan er ook gekozen worden voor een zachte universele, meestal kunststof of neopreen maskerband. De instructeur bekijkt of het masker goed is door middel van een inspectie op de aansluiting op het gezicht.
- Een ander methode is het masker te controleren op lekkage door hem zonder gebruik van de maskerband, op het gezicht vast te laten zuigen. Er mag dan geen lucht binnen dringen (houd wel je hand eronder om te voorkomen dat het masker op de grond valt). Nadat je de druk wegneemt moet het masker op het gezicht blijven hangen.
- Als het masker niet op het gezicht zit, kan deze het beste om de hals hangen.

5.2 Zwembadles 2 De Snorkel (theorie-praktijk)

Voorbereiding van de kinderen: snorkels en duikmaskers meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie**.**

Lesdoel:
- De kinderen laten zien hoe de snorkel aan het duikmasker wordt vastgemaakt.
- De kinderen laten oefenen met het ademen door de snorkel.
- De kinderen laten oefenen met het leegblazen van de snorkel (klaren van de snorkel)
- Ademen door de snorkel (staand, liggend of geknield)
- Leegblazen en overgeven van de snorkel (alleen)

Benodigde materialen:
- Duikmaskers
- Diverse soorten snorkels
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1: Kenmerken van een snorkel - 15 min</u>
De kinderen weten minimaal twee verschillende soorten snorkels te herkennen én eventueel een onderdeel van de snorkel te noemen. Denk hierbij aan (rubber en diverse kunststofsoorten) Ook zijn er verschillende lengtes, mondstukken, ventielen en kleuren.

- De kinderen werken in groepsvorm en maken een test met verschillende snorkels; het ademen en voelen van de verschillende snorkels. In tweetallen benoemen zij de voor hun beste snorkel. De lesgever geeft nog even de belangrijkste kenmerken van een snorkel aan.

  Tips:
  - ❖ Denk aan de hygiëne. Laat de kinderen iedere snorkel na het ademen schoon maken met zwembadwater (of desinfecterend middel) voordat de snorkel door een ander wordt gebruikt.

- Plaatsen van de snorkel aan een duikmasker:
  De kinderen weten hoe de snorkel aan het duikmasker bevestigd kan worden én hoe ze ademen door een snorkel. In deze les plaatsen we echter de snorkel nog tussen de band van het duikmasker.
- De lesgever laat d.m.v. een demonstratie zien hoe het duikmasker gepast wordt in combinatie met een snorkel. We doen deze les de snorkel nog niet vast aan het duikmasker. Daarna kunnen de kinderen onder begeleiding van de instructeur de combinatie passen en afstellen voor de praktijkles.

  Tips:
  - ❖ Het liefst zien we de snorkel aan de linkerzijde van het gezicht, dit in verband met de ademautomaat die over de rechterschouder komt bij het persluchtduiken. Ook bereiden ze zich voor op de praktijkles.

- Soorten snorkels:
  Wie weet dieren of machines die ook gebruik maken van een snorkel. Denk hierbij aan een olifant, onderzeeboot, waterschorpioen, staafwants etc.

Lesonderdeel 2: Ademen door de snorkel - 20 min

- De kinderen staan in het water en ademen door de snorkel. Geef een uitleg over een ventiel- of J -vorm snorkel. Kijk of het mondstuk past, heeft de snorkel de juiste lengte en diameter, zijn de juiste bandjes aanwezig en kan de snorkel bevestigd worden aan het duikmasker. Er wordt door de instructeur gekeken naar ademhalingsritme en -niveau. Gewenning van het ademritme is van belang voor het krijgen van ontspanning tijdens het snorkelen.
- Ademen door de snorkel (liggend of geknield). Dezelfde oefening als staand, maar nu liggend of knielend in het water en enige minuten doorademen.
- Ademen door een snorkel en leegblazen. Het oefenen met een snorkel, hoe adem je. Staand, liggend, knielend. Door water er uit te blazen passen de kinderen het mondstuk. De snorkel wordt meerdere keren leeg geblazen. Geef de kinderen wel voldoende tijd om tussendoor op adem te komen.

  Tips:
  - ❖ Snorkels met een ventiel nabij het mondstuk blazen makkelijker leeg. Als er te snel wordt ingeademd na het leegblazen kan een restant water meegezogen worden waardoor de kans op verslikken ontstaat.

Lesonderdeel 3: Leegblazen en overgeven van de snorkel (alleen) - 20 min

- De snorkel wordt overgegeven van de linker naar de rechterhand en leeg geblazen, dit kan een aantal keer achter elkaar gebeuren. Eventueel kan de snorkel achter de rug langs worden overgegeven. Het is een oefening voor het ademen, leegblazen, ritme en gewenning. De kinderen hoeven niet alle adem te gebruiken om de snorkel leeg te blazen, het gaat om een korte krachtige uitblaas. Daarna voor alle zekerheid nog een krachtige uitblaas. Denk bijvoorbeeld aan een toeter of trompet.

Afsluiting: Speelvormen - 10 min

- De instructeur verzamelt alle snorkels en verstopt deze ergens onder water. Wie neemt de meeste snorkels mee terug? Denk aan veiligheid (klaren, supervisie boven en onder water) en het te ruw zijn van kinderen in het spel. Waarschuw hiervoor voorafgaand aan het spel.
- Staand in het ondiepe met de snorkel in de hand deze vol water laten lopen, mondstuk in de mond nemen en proberen medeleerlingen nat te spuiten.
- Snorkel voor de voeten naar de bodem laten zakken, opduiken innemen en leegblazen.

5.3 Zwembadles 3 De Vinnen (theorie – praktijk)

Voorbereiding van de kinderen: vinnen, masker en snorkel meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:
- De kinderen weten de vorm van een vin te noemen
- De kinderen worden gewezen op het omgaan met vinnen en hoe deze gepast worden
- Vinnen passen en aandoen (zittend)
- Zwemslag met vinnen op de rug
- Zwemslag met vinnen (duwend tegen bassinrand)
- Zwemslag met vinnen (liggend in het water)
- Zwemslag met vinnen op de buik, snorkel en masker (= basisuitrusting)
- Uittrekken
- Speelvormen

Benodigde materialen:
- Duikmaskers
- snorkels
- vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1: kenmerken-passen van de vinnen - 15 min</u>

- Kenmerken van een zwemvin:
  De kinderen werken in een groepsvorm en maken een test met verschillende zwemvinnen. In tweetallen noemen zij welke zwemvin zij de leukste of het mooiste vinden. De lesgever geeft de belangrijkste kenmerken van de vinnen aan; materiaal, pasvorm + het passen zelf, de lengte etc.

- Passen van de vinnen:
  Laat de kinderen zien hoe de vin gepast kan worden en laat ze ervaren hoe het is om zulke 'grote voeten' te hebben. Als je dit droog doet dan gaat dit erg stroef, maak de voet van de vinnen van tevoren even nat. <u>De kinderen lopen niet op de vinnen!</u> Ze worden voorbereid op de praktijkles. De lesgever laat met een demonstratie zien hoe de vinnen gepast worden. Daarna kunnen de kinderen onder begeleiding van de instructeur de vinnen zelf passen voor de praktijkles (en eventueel afstellen, indien er sprake is van buitenwatervinnen).

- Vinnen passen en aandoen (zittend):
  De kinderen doen zittend op de bassinrand hun zwemvinnen aan. Hiervoor eerst de voeten en de vinnen nat maken. Nogmaals erop attenderen dat men niet op de vinnen mag lopen, een val is gauw gemaakt en de vin gaat sneller stuk.

- Soorten vinnen:
  Welke dieren kan je nadoen in de praktijkles. Denk hierbij aan een eend, zeehond, pinguïn etc. Via het geluid of de zwemslag die deze dieren hebben.

Tips:

- Als de kinderen nog geen eigen vinnen hebben of nog moeten kopen is het passen vrij gemakkelijk door boven op de voet van de vin te gaan staan en te kijken of de hiel aansluit en de tenen deels over steken. Is dat zo, dan pas na het natmaken van de voeten en vinnen echt uitproberen. Deze methode werkt sneller dan het steeds aandoen, uitproberen en toch niet goed zitten
- Vinnen zijn niet geschikt om op te lopen. Als er dan toch gelopen moet worden: uitleggen hoe ze zich dan het beste verplaatsen op vinnen.
- Trek de vinnen pas aan vlak voor het te water gaan of trek ze aan in het water. Mochten ze toch moeten lopen dan doen we dit achterwaarts met een arm voor het lichaam en een arm achter, waarbij telkens van voor naar achter gekeken wordt.

Lesonderdeel 2: Zwemslagen 40 - min

- Zwemslag met vinnen op de rug:
  Het lichaam horizontaal gestrekt in het water, laat de rug niet doorzakken. Een arm losjes langs het lichaam, de andere als een voelspriet naar voren boven het hoofd. Kin lichtjes naar de borst, en met vrijwel gestrekte benen een op en neergaande beweging. Alles vanuit de heup. De afstand die afgelegd moet worden is telkens kort, dit om zoveel als mogelijk aanwijzingen en correcties te kunnen geven.

  Tips:
  Let op dat de kinderen niet gaan zitten in het water, geen kniebuiging bij de slag, vinnen niet door het wateroppervlak laten komen.

- Zwemslag met vinnen (duwend tegen bassinrand):
  De zwemslag wordt geoefend tegen de bassinrand zonder snorkel. Vanuit de heupen bewegen met gestrekte benen. De beenslag twee á drie keer groter maken dan bij de borstcrawl. Dus rustige en grote slagen. Zorg ervoor dat de zwemvinnen onder water blijven. Corrigeren door schuin omhoog te kijken. Denk erom dat in het begin vaak veel gecorrigeerd moet worden, het is de basis van het snorkelen.

  De benen bewegen rustig vanuit de heupen op en neer en de vinnen staan dwars op de richting van de slag. Dit is de meest efficiënte manier en geeft het meeste profijt van de inspanningen. De knieën mogen best licht gebogen worden. Wat echter niet goed is, is als er gezwommen wordt vanuit de knieën (het zogenaamde fietsen). Hierdoor is er haast geen stuwkracht meer en het is erg vermoeiend.

- Zwemslag met vinnen (liggend in het water):
  Hetzelfde als voorgaande oefening echter nu zonder gebruik te maken van de bassinrand. De leerlingen zwemmen bijvoorbeeld heen en terug in de breedte van het zwembad. Elke keer als ze aan een kant komen is er een mogelijkheid voor correcties. Bijvoorbeeld handen op de bibs of één arm voor en één arm langs het lichaam.

  Daar de kinderen onderweg zullen ademhalen (ze zwemmen nog zonder masker en snorkel) zal de ligging ook steeds veranderen. Geef aan dat dit straks met de snorkel en het masker anders zal zijn.

- Zwemslag op de buik, snorkel en masker (= basisuitrusting):
  Masker en snorkel plaatsen. Schuin voorwaarts kijkend snorkelen met gestrekt lichaam, voeten in het verlengde van de benen (tenen spitsen). Benen voldoende uit elkaar bij de op en neergaande beweging zodat de vinnen elkaar niet raken. Benen "stijf" op en neer bewegen en de vinnen onder water houden.
  Daar we met deze oefening komen tot de basis van het snorkelen zelf, veel oefenen en corrigeren totdat er een redelijke stijl herkenbaar is. In de resterende lessen deze oefening blijven herhalen

  Tips:
  - ❖ Let op 'waggelen' door het water, armen niet zijwaarts gebogen houden, blik niet recht naar beneden, fietsbewegingen, vinnen door het wateroppervlak, bibs boven water.

- Het uittrekken van de vinnen:
  Net als het aandoen van de vinnen, is het uittrekken ervan nog een aandachtspunt waard. Vooral de kinderen niet laten staan op de kant. Het verlies van evenwicht tijdens het uitdoen van een vin levert een gevaarlijke situatie op. Leer de kinderen aan om de vinnen ook weer zittend op de kant uit te doen. Het handigste is om met een vinger of een duim de hiel naar beneden te trekken. Zodoende kan men de vin van de voet afschuiven. Een andere mogelijkheid is om de vinnen in het ondiepe deel van het zwembad uit te laten trekken.

<u>Afsluiting: speelvormen - 10 min</u>
- Op buik
- Snorkelen met de dolfijnslag
- Hand in hand snorkelen (begin van buddysysteem)

5.4 Zwembadles 4 – Speelvormen.

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- de kinderen laten oefenen met gebruik van de basisuitrusting
- de kinderen laten oefenen met meerdere vormen van snorkeltechnieken

Er zijn meerdere spelvormen bedenkbaar, wij geven hier een kleine reeks van voorbeelden. Ook zijn deze elementen te gebruiken als afsluiting van lessen die nog gegeven moeten worden.

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- snorkels
- vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

Diverse speelvormen op de buik

- Snorkelen als een dolfijn
- Hand in hand snorkelen (begin van buddysysteem)
- Onder water zwemmend, draaiend om de lengteas
- Kris kras door het bad zwemmen ademend door de snorkel zonder iemand te raken
- Zwemmend de snorkel uit de mond nemen, over de rug overgeven, zonder met het gezicht boven water te komen

Diverse speelvormen op de rug

- Met een pingpongballetje op het uiteinde van de snorkel op de rug zwemmen
- Eén vin
- Met vooruitgestoken zwemvlies onder water sturen
- Vooruitgestoken zwemvlies dwars op de zwemrichting houden en toch zo snel mogelijk zwemmen

Speelvormen algemeen

- Verzamelwedstrijd. Alle leerlingen brengen hun zwemvinnen en de snorkel naar de overzijde van het bad en leggen ze daar neer op de rand op ongeveer één meter uit elkaar. Vervolgens lopen ze terug en gaan op de rand staan tegenover hun eigen set. Het masker ligt tussen de voeten, na het startsein zwemmen ze met een vrije slag naar de overkant, doen de zwemvinnen aan en zwemmen terug. Vervolgens wordt het masker gepakt en opgezet en als laatste bij de derde oversteek de snorkel, met de basisuitrusting terugkomend.
- Drijven m.b.v. luchtbel in plastic zak. Blaas lucht in de zak en houdt de opening gesloten. Met de zo ontstane luchtzak dient men zich enige tijd drijvende te houden.
- Snorkelen in buddyparen met geopende zak. Tijdens het snorkelen een geopende zak tussen de buddies in houden (evt. vullen met een voorwerp).
- We hebben een vrij zwemmende buddy (de verstopper) en een zoekende buddy. De laatste bevindt zich in het water met het gezicht naar de kant. Op een teken zakken deze zoeker(s) onder water en proberen onder water de eigen buddy op te sporen en aan te tikken. De verstopte buddy kan ook onder duiken, maar mag daarna niet meer wegzwemmen. Tip voor de verstoppers: probeer het gezicht af te wenden of te bedekken.

- Wedstrijdje ‘Wie kan het eerst zijn eigen masker opduiken en ermee geklaard boven komen’. De start van het wedstrijdje kan het beste in het water aan de kant zijn. Men gooit het masker zelf weg.
- Vin doorgeven, al watertrappelend wordt er een vin doorgegeven. Eerst met de klok mee, daarna tegen de klok in.

5.5 Zwembadles 5– Snorkelen.

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met gebruik van basisuitrusting.
- De kinderen laten oefenen met meerdere vormen van snorkeltechnieken.
  - Op de buik snorkelen
  - Snorkelen boven en onder water
  - Aandoen van basisuitrusting aan de oppervlakte van het water
  - Aandoen van basisuitrusting onder water
  - Dolfijnslag
  - Snorkelen met zes hoekduiken en vast opstijgpunt
  - Gezamenlijk in tweetallen hoekduiken maken met één buddy zonder duikmasker
  - Daarna hoekduiken met koprol voor en achterover
  - Daarna dezelfde oefening geblindeerd
  - Onder water zwemmen met geblindeerd duikmasker

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Blindering
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1 - 15 min.</u>

- De kinderen doen zittend op de bassinrand hun zwemvinnen aan.
  Hiervoor eerst de voeten en de vinnen nat maken. Nogmaals erop attenderen dan men niet op de vinnen moet lopen, een val is gauw gemaakt of de vin gaat dan stuk.
- Op de buik snorkelen.
  Snorkelen zonder met het gezicht boven te komen. Een arm gestrekt voor, andere nabij de heup of gestrekt achter op de rug. Welke arm links of rechts maakt niet uit, vooral letten op de uitvoering en hierbij veel corrigeren. Het is en blijft de basis van het snorkelen.
- Snorkelen boven en onder water.
  Snorkelen met steeds een meter of zeven boven en dan weer onder water. Laat de kinderen proberen om niet met het gezicht boven water te komen. De houding met de armen is gelijk als de voorgaande oefening.
- Aandoen van basisuitrusting aan de oppervlakte van het water (borstdiep water). Hoe start je met de basisuitrusting, masker aan de arm, snorkel achter de zwemkleding en in elke hand een zwemvlies. Volgorde van aandoen, vinnen, masker en snorkel. Na een diepe ademhaling, been intrekken en met hoofd onder water, zwemvin aantrekken. Even rustig ademhalen en zo ook de tweede vin aantrekken, masker plaatsen, snorkel aan of achter de maskerband en snorkel innemen.

Tips:

- Als de kinderen nog geen eigen vinnen hebben of nog moeten kopen is het passen vrij gemakkelijk door boven op de voet van de vin te gaan staan en te kijken of de hiel aansluit en de tenen deels over steken. Blijkt dit zo te zijn, dan de voeten en vinnen natmaken en passen. Deze methode werkt sneller dan het steeds aan- en uitdoen en het wisselen van verschillende maten vinnen.

Lesonderdeel 2 - 20 min.

- Aandoen van de basisuitrusting onder water.
  De basisuitrusting wordt bij elkaar gelegd op de bodem van het zwembad (start in ondiepe). De leerling gaat te water, duikt naar de uitrusting en trekt de uitrusting aan in de volgorde zoals in lesonderdeel 1. Masker klaren en opstijgen. Tussendoor mag de leerling natuurlijk wel ademhalen aan de oppervlakte.
- Dolfijnslag.
  Met beide benen tegelijk een opgaande en vervolgens neergaande beweging maken. De vinslag komt vanuit de heup. Let op de ademhaling door de snorkel, dit gaat namelijk moeilijker in verband met de golfbeweging van het lichaam (hoofd raakt deels onder water).
- Snorkelen met zes hoekduiken en vast opstijgpunt.
  Hierbij vooral letten op het snorkelen op zich, de hoekduiken hebben de leerlingen in het geheel nog niet geoefend evenals de opstijging. Deze laatste twee items mogen dus op een eigen manier gedaan worden. Is tevens een aandachtspunt waarmee de instructeur of zwemonderwijzer kan starten met het aanleren van de hoekduik en of opstijgpunt.
- Nu gezamenlijk in tweetallen maar met één buddy zonder duikmasker. De één begeleidt de ander, waarna gewisseld wordt. Dezelfde oefening en deze uitbreiden door middel van drijvende hoepels in het water. Hier moeten de kinderen uitkomen als ze hun opstijging maken.

Lesonderdeel 3 - 20 min.

- In deze les worden hoekduiken gemaakt met een koprol voor- en achterover. Dit maakt de oefening nog enigszins complexer. Deze oefening is eventueel ook weer uit te breiden met een draai om de lengte as, of onder water de koprollen te maken. Let vooral op mogelijke desoriëntatie van de kinderen.
- Dezelfde oefening eventueel geblindeerd laten doen. Dit is niet verplicht maar kun je gebruiken als speelvorm. Dit is een grote stap voor de kinderen om zonder iets te zien de oefening uit te voeren. Als een leerling niet wil, dan vooral niet dwingen. Let vooral op desoriëntatie. De een begeleidt de ander, waarna gewisseld wordt. De oefening wordt aan de oppervlakte gestart.
- Onder water zwemmen met een geblindeerd duikmasker. Er wordt langs een gespannen lijn over het ondiepe deel van de bodem van het zwembad gezwommen. Eerst zonder geblindeerd masker met een afzet vanaf de bassinrand.
- Door middel van een gespannen lijn over de bodem van het zwembad zwemmen. Nu met geblindeerd duikmasker. Vanaf het ondiepe gedeelte de lijn in de hand pakken en langs de lijn over de bodem zwemmen.

  Je kan het ook eerst doen over de breedte van het bad, maar wel eerst in het ondiepe gedeelte. Ook hier het buddysysteem handhaven. Dus één geblindeerde snorkelaar die gestuurd wordt door een snorkelaar zonder geblindeerd masker.

  Tips:
  - ❖ Gebruik een strook van een vuilniszak of een stuk van een oud duikpak (neopreen) als blinderingsmiddel.
  - ❖ Denk om scherpe bodemranden in verband met beschadigingen van de hand. Gebruik eventueel handschoenen.
  - ❖ Laat de snorkelaars de arm voorwaarts strekken.
  - ❖ Let op dat de kinderen niet van tevoren kort en snel gaan ademen (hyperventileren) voor het onder water zwemmen.

Afsluiting: 10 min.

- Spelvorm tikkertje met een buddyteam. Hierbij is één van de buddy's geblindeerd en de ander is begeleider naar de te tikken kinderen. De geblindeerde zwemmer mag alleen de kandidaten aftikken.

5.6 Zwembadles 6- Masker klaren

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- de kinderen laten oefenen met gebruik van de basisuitrusting
- de kinderen laten oefenen met het klaren van het masker
- Leegblazen van het duikmasker (klaren)
- Duikmasker wisselen en klaren
- Speelvormen

Benodigde materialen:

- duikmaskers
- snorkels
- vinnen
- evt. loodgordels
- opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

De kinderen hebben in voorgaande lessen ook al het klaren van het masker geoefend. In deze les leren ze dit element geheel onder de knie te krijgen.

<u>Lesonderdeel 1 - 20 min</u>

- Leegblazen van het duikmasker (klaren)
  Eerst oefenen boven water (aan de oppervlakte) en daarna pas voorzichtig onder water met een geleidelijke toenemende diepte. Denk daarbij ook om het klaren van de oren.
  Het klaren van het duikmasker wordt in kleine stapjes geoefend; eerst geen water in het masker, dan een klein beetje water, dan tot de helft, dan helemaal vol en als laatste wordt het masker af - en opgezet.
- Hierna wordt dezelfde oefening onder water gedaan. In het ondiepe achterover in het water laten zakken en bij het verdwijnen onder water uitblazen door de neus. Als er alleen een diep bad is, dan via de trap of kant vasthouden met steeds een stapje erbij totdat de kinderen rechtstandig kunnen zakken. Vervolgens naar de oppervlakte kijken en uitblazen door de neus (of mond of beiden). Kijk naar de opstijgende luchtbellen.
- Als de kinderen niet goed onder kunnen komen, kunnen ze het ook zwemmend proberen. Het gebruik van een loodgordel met een klein beetje lood zou kunnen helpen. Wat moeilijker is de oefening om een beetje lucht door de neus uit te blazen en dan met restlucht het masker volledig leegblazen.

  Techniek masker klaren: hoofd achterover, uitademen door de neus en tegen de bovenzijde van het duikmasker aandrukken zodat de onderrand een stukje van het gezicht komt (1 tot 5 mm). Er zijn meerdere manieren om het masker te klaren. Dit kan door middel van het uitademen via mond én neus, het plaatsen van de handen aan de zijkant van de bril, zonder handen etc. Het gaat niet om één juiste techniek, maar om het doel.

- Een stapje verder is het oefenen met meerdere keren achter elkaar klaren van het masker. Dus onder water één keer klaren, daarna niet bovenkomen en nogmaals het masker klaren.

Lesonderdeel 2 - 20 min

- Duikmasker wisselen en klaren.
  In een kring onder water de duikmaskers afdoen, doorgeven, opdoen en klaren. Na enkele tellen herhalen. Denk hierbij om voldoende begeleiding en start met kleine groepjes (tweetallen, drietallen, viertallen etc.)
- Tweetallen zitten in de breedte of de lengte van het ondiepe deel van het bad tegenover elkaar. Vanaf de eigen wand op een teken onder water naar elkaar toe zwemmen en van masker wisselen, daarna aan de oppervlakte doorsnorkelen naar de overkant.
- Hetzelfde als de vorige oefening. Bij deze oefening van masker wisselen, onder water opzetten, klaren en zover als mogelijk onder water doorzwemmen.
- Snorkel aan de oppervlakte naar elkaar toe, ga samen met een duik naar beneden en wissel daar van snorkel en duikmasker. Probeer het masker en de snorkel onder water op te zetten en te klaren. Snorkel daarna aan de oppervlakte door naar de overkant.

  Ook kun je de voorgaande oefeningen verzwaren door eventueel twee keer achter elkaar het masker te laten klaren.
  Tip: als de cursist contactlenzen heeft laat je tijdens het afdoen van het masker de ogen dicht houden. Ook zijn er duikmaskers met aangepaste glazen.

Lesonderdeel 3 speelvormen en afsluiting - 20 min

- Op een plankje het duikmasker vervoeren naar de overzijde van het zwembad. Onderweg overgeven aan de buddy, onder water het masker opzetten, klaren en met een leeg masker aankomen aan de overzijde. Op de terugweg weer het eigen masker klaren en met een leeg masker eindigen. Eventueel uitbreiden naar drie -, viertallen etc.
- Met diverse drijfmaterialen werkeilanden in het water creëren. Bij elk drijvend voorwerp het masker vol laten lopen en vervolgens klaren. Met geklaard masker boven water komen.

  Het gaat in deze les vooral om het oefenen van de vaardigheid.

Tips:

- Oren en masker klaren. Als we onder water gaan krijgen we hoe dieper we komen steeds meer water (druk) op ons lichaam. Door deze druk bewegen onze trommelvliezen licht naar binnen en komt ons duikmasker steeds vaster op het gezicht te zitten. Als we hier niets aan doen kunnen er beschadigingen aan de trommelvliezen ontstaan (scheuren, doofheid, desoriëntatie).
- Bij ons duikmasker ontstaat er een onderdruk (evt. bloedneus, rode ogen of erger). Daarom is het belangrijk om bij de eerste lessen de kinderen te attenderen op klaren van de oren. Deze drukverschillen worden eenvoudig opgelost door regelmatig in het masker door de neus uit te ademen.
- Let op dat de kinderen niet van tevoren kort en snel gaan ademen (hyperventileren) voor het onder water zwemmen.

5.7 Zwembadles 7– Speelvormen

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met gebruik van de basisuitrusting
- De kinderen laten oefenen met meerdere vormen van snorkeltechnieken

Er zijn meerdere spelvormen bedenkbaar, wij geven hier een kleine reeks van voorbeelden. Spelvormen uit les vier kunnen natuurlijk ook gebruikt worden, deze eventueel een niveau verhogen (dieper, langer).

Ook zijn deze elementen te gebruiken als afsluiting van lessen die nog gegeven moeten worden.

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten.

<u>Lesonderdeel: diverse speelvormen</u>

De meeste oefeningen voeren we uit in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

- Zwemmen met de basisuitrusting op de rug in een plastic zak. Op de kant worden de plastic zakken uitgedeeld waar iedereen de complete basisuitrusting in doet. Daarna gaat men te water en houdt gedurende het zwemmen de zak op de rug.
- Zwemmen, waarbij men uitrustingstukken aandoet. Per 25 meter mag er naar keuze een uitrustingstuk onder water uit de zak worden genomen.
- Drijven met behulp van een luchtbel in de plastic zak. Houdt de opening van de zak gesloten. Met de zo ontstane luchtzak dient men zich drijvende te houden.
- Snorkelen met een geopende plastic zak met vier keer een hoekduik. Snorkelen waarbij men de zak met één hand vast en op de rug houdt. Per 25 meter dient men twee keer een hoekduik te maken. Laat ze iets in de zak vervoeren bijvoorbeeld een bal of een vin.
- Met gesloten ogen zo recht mogelijk vanuit de kant snorkelen. Tijdens het snorkelen onder duiken en onder water terug zwemmen. Kan ook nog op de rug uitgevoerd worden. De buddy begeleidt.
- Dezelfde oefening als hiervoor echter wordt een een draai om de lengte/breedte-as toegevoegd.
- Ruggelings watertrappelen. Na een teken onder water duiken en handenschuddend opstijgen. Het onderduiken gaat het best met een hoekduik. Zorg dat iedereen voldoende ruimte heeft.
- Na een fluitsignaal een hoekduik maken en met de buddy onder water van snorkel wisselen (later kan ook het masker gewisseld worden). Het wisselen dient onder water te gebeuren.
- Snorkelen terwijl per baan een uitrustingstuk wordt afgedaan en afgezonken. De plaats van afzinken is vrij, laat ze echter wel ieder in een vaste baan zwemmen.
- Snorkelen, terwijl per baan een uitrustingstuk naar keuze opgedoken wordt en weer wordt aangedaan. Leg de nadruk op een uitrustingstuk, geef na afloop evt. de aanwijzing. Eerst het duikmasker opduiken in verband met het vlotter kunnen terugvinden van de rest van de uitrustingstukken.

De hoekduiken hebben de leerlingen in het geheel nog niet geoefend, evenals de opstijging. Deze onderdelen mogen dus op een eigen manier gedaan worden. Dit is tevens een aandachtspunt waarmee de docent kan starten voor het aanleren van de hoekduik en of opstijging.

5.8 Zwembadles 8 - Het onder water gaan - Hoekduik.

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met de hoekduik
- De kinderen laten oefenen met het snorkelen en duiken met een basisuitrusting
- Aanleren hoekduik
- Hoekduik zonder vinnen
- Hoekduik met vinnen
- Via handstand vooruit doorglijden en komen tot stand
- Hoekduik plus opstijging
- Snorkelen met hoekduik plus opstijging
- Speelvormen

De kinderen hebben in voorgaande lessen globaal wat meegekregen met vormen van hoekduiken en het opstijgen. Deze les is bedoeld om dit element geheel onder de knie te krijgen.

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Eventueel loodgordels
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1 - 20 min</u>

- Hoekduik zonder vinnen.
  Start de les in het ondiepe (borstdiep water)vanuit staande positie (stand). Vanuit een zwemhouding omduikelen door naar de voeten te grijpen. Na het omduikelen de armen naar voren, het lichaam vooruit omtrekken, totdat de romp verticaal naar beneden wijst. Vervolgens benen gestrekt uit het water heffen totdat deze verticaal staan en zodanig dat de tenen naar het plafond wijzen.

  Let op de momenten voor aanwijzingen als: de leerling trekt zijn benen in tijdens het omduikelen, omduikelen gaat niet door naar verticaal, benen komen niet tot verticaal omhoog, de onderbenen slaan door na het passeren van de verticale lijn of de leerling begint al met een zwemslag voordat de benen onder water zijn.

  Ook het klaren van de oren is van belang, dus noemen bij de aanwijzingen. Dit geldt voor alle oefeningen waar de kinderen onder water gaan.

- Hoekduik met vinnen.
  We starten als aan het begin van de les vanuit staande positie in borstdiep water met handen naar de voeten en vervolgens handstand onder water. Vanuit staande positie in borstdiep water of vanuit zwemhouding omduikelen door naar de voeten te grijpen. Na het omduikelen zowel de armen als benen verticaal uitstrekken tot een handstand. Vanuit handstand de handen plaatsen op de plaats waar de voeten stonden. De benen worden hierbij flink uitgestoken. Op terugvallen of doorvallen wordt nu nog niet gelet. Doe de oefening eerst een paar keer voor, het zijn voor de meeste kinderen moeilijke begrippen en bewegingen.

Lesonderdeel 2 - 20 min

- Via handstand vooruit doorglijden en komen tot stand.
- We doen dezelfde oefening als in lesonderdeel 1 maar nu proberen we even op de handen te blijven staan en te komen tot handstand op de bodem met boven het water uitstekende gestrekte benen. Vanuit deze stand door de armen zakken en vooruit doorglijden naar voren. Na het uitdrijven gaan de kinderen op de bodem staan. We gaan hierbij uit van borstdiep water.
- Hoekduik plus opstijging.
  In het diepere deel van het zwembad vanuit de zwemhouding met de armen voor het lichaam vooruit omtrekken, totdat de romp verticaal naar beneden wijst. Hierbij is de heup het scharnierpunt. Vervolgens de benen gestrekt (als een walvis met zijn staart) uit het water geheven, zodanig dat de scherpe kant van de vinnen naar het plafond wijzen.

  Let op aanwijzingen als; houd je benen tegen, laat ze vooral niet doorslaan, kijk naar een vast punt recht onder je op de bodem, probeer de vinnen zolang mogelijk boven water te houden en wacht met het maken van zwembewegingen totdat je vinnen helemaal onder water zijn verdwenen.

  Blijf hierbij ook letten op het klaren van de oren en van het duikmasker.

Lesonderdeel 3 - 10 min

- Snorkelen met hoekduik plus opstijging.
  In het diepere gedeelte van het zwembad oefenen. Liggend in het water buigt de leerling het bovenlichaam 90 graden naar beneden kijkt naar een vast punt op de bodem en zet de hoekduik in met een armbeweging. De benen blijven gedurende deze handeling gestrekt met de vinnen bij elkaar (opmerking: nadat de zwemvinnen geheel onder water zijn kan d.m.v. beenbewegingen naar de bodem worden gezwommen).
  Nadat de bodem met de hand (indien bereikbaar) is aangeraakt, gaat de leerling verticaal omhoog. Bij de opstijging is het de bedoeling dat de leerlingen om de lengteas draaien met een arm boven het hoofd. Aan de oppervlakte gekomen blaast de leerling zijn snorkel leeg en zwemt verder.

  Tips:
  - ❖ Geef aan waarom we dit zo doen: er kan namelijk een andere zwemmer net boven je zwemmen. Zodoende komt deze eerst tegen je hand in plaats van tegen je hoofd. Boven water moeten de leerlingen een draai maken van 360 graden, dit is met dezelfde reden. Men kan dan bij een naderende zwemmer trachten snel weer onder of opzij te zwemmen.

Afsluiting: speeelvormen 10 - min

- We duiken onder water, zoeken een buddy op en geven hem een hand. Duik zonder spetteren naar beneden en kom draaiend om de lengteas weer boven water.
- Kijk eens hoe dicht je de bodem nadert zonder maar één beenslag te maken.
- Duik eens hand in hand met twee, drie of vier snorkelaars gelijkertijd naar beneden. Bij elke meter (diepte) worden de handen los gelaten en klaren ze de oren. Daarna weer verder zwemmen naar beneden.

  Tip: Let op dat de kinderen niet van tevoren kort en snel gaan ademen (hyperventileren) voor het onder water zwemmen.

5.9 Zwembadles 9 – Manieren van te water gaan - sprongen.

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met het te water gaan
- De kinderen laten oefenen met het zwemmen en duiken met basisuitrusting
- Als een 'potlootje' te water
- Met een halve draai te water
- Rechtstandige sprong kant
- Het te water springen (commandosprong)
- Het te water springen (schredesprong)

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1 - 10 min</u>

- Als een 'potlootje' te water.
  De kinderen zullen deze oefening vast nog wel van hun basiszwemdiploma herkennen. Deze oefening doen ze nu weer enkele keren.
- Met een halve draai te water.
  Vooral bij onbekend en ondiep water is dit een goede methode om te water te gaan. De kinderen zitten met hun voeten in het water en hebben hun uitrusting aan. Door nu met een linker- of rechterhand op de rand te steunen kunnen de kinderen zich afzetten naar het water toe. De hand steunt naast het been waarom ze straks draaien, ze zitten aan die zijde dan ook op één bil. Bij de afzet draaien ze de rug half naar het water, zodat ze met het gezicht richting de kant in het water komen.

<u>Lesonderdeel 2 - 20 min</u>

- Rechtstandige sprong vanaf de kant.
  We gaan ook hierbij weer als een 'potlootje' te water, echter hebben de kinderen nu hun gehele basisuitrusting aan. Geef vooral instructie hoe ze hun handen moeten houden: de kinderen moeten met hun linker- of rechterhand hun bril goed vasthouden en met de andere hand naar voren de sprong maken. De kinderen moeten bij de sprong recht voor zich uit kijken en niet naar het water. De kinderen maken een stap en zorgen dat ze de benen direct weer sluiten.
- Te water springen met rechtstandige sprong (commandosprong).
  We starten hetzelfde als de voorgaande oefening, echter worden nu de benen voordat het water wordt geraakt bij elkaar getrokken. Men zal hierdoor niet boven water kunnen blijven maar onder water doorschieten. Zorg dat de sprong goed recht ('potloodje') wordt gemaakt en dat het masker goed wordt vastgehouden.
- We gaan bij deze sprong naar een wat grotere hoogte. Hierbij moet echter de sprong goed beheerst worden. Eerst vanaf de (verhoogde) kant of vanaf het startblok. Alleen de kinderen die willen en durven mogen van de lage duikplank. Laat de andere kinderen weten dat dit ook helemaal niet hoeft of erg is. Deze sprong dient in voldoende diep water te worden uitgevoerd.

  Blijf ook hierbij letten op het klaren van de oren en eventueel van het masker (er kan water in het masker lopen als deze niet goed wordt vastgehouden).

Lesonderdeel 3 - 20 min

- Het te water springen (schredesprong).
  De leerling houdt met één hand het duikmasker en de snorkel vast; de andere arm en hand staat recht vooruit.
- Hij stapt in het water; de benen gestrekt, het ene been naar voren, het andere been naar achteren. Tijdens de stap kijkt hij recht voor zich uit en het vlak waarin hij springt ligt ongeveer twee meter verder van de kant. Bij het aanraken van het water maakt hij met de benen een scharende beweging. De uitgestrekte arm wordt tevens met één beweging naar achteren gehaald.
- Ook kan men het achterste been in de gelijke stand houden, waardoor je met de vin op het water slaat.

  Het hoofd van de leerling mag na de sprong niet onder water verdwijnen.

  Ook bij deze oefening is het voordoen belangrijk. Corrigeer de fouten als; niet goed vasthouden van het duikmasker, naar het water kijken, benen niet gespreid en niet dichtslaan waardoor er niet of niet voldoende geschaard wordt. Let ook op: het achterste been wordt te sterk gebogen, de leerling helt bij de afzet teveel voorover, maakt met zijn afzet een opsprong. Oefen dit net zolang totdat de snorkelaar het hoofd bij de sprong boven water houdt.

  Tips:
  - Let op dat bij al deze sprongen het water voor de leerling vrij en voldoende diep is. Deze schredesprong vindt plaats van een kleine hoogte in relatief ondiep water. Het waterniveau dient echter wel diep genoeg te zijn om de sprong te maken. Anders moet men via een zithouding en een ½ draai te water gaan. Na bovenkomen geeft iedereen het OK-signaal als alles goed is gegaan. Bij het dragen van een loodgordel wordt deze vastgehouden met een van de handen (de andere hand wordt gebruikt om de snorkelen en het duikmasker vast te houden). De loodgordel kan dan niet onverwacht los raken.

Afsluiting: speelvormen 10 - min

- Dominosprongen. De deelnemers moeten op elkaar letten. Als vallende dominostenen verdwijnt de één na de ander vanaf de kant in het water, waarbij het stappen van de één, het startsein is voor de volgende.
- Probeer een sprong te maken die niet lijkt op de schrede- of commandosprong. Bijvoorbeeld een ‘bomsprong’, een ’spettersprong’, een ‘stille sprong’ of een ‘gillende sprong’.

Let op voldoende afstand van elkaar en op de waterdiepte als er bijvoorbeeld een aflopende of hellende zwembadbodem is.

5.10 Zwembadles 10 – Manieren van te water gaan - rollen

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met het te water gaan
- De kinderen laten oefenen met het zwemmen en duiken met basisuitrusting
- Rol achterwaarts in het water
- Het achterwaarts te water rollen
- Rol voorwaarts in het water
- Het voorwaarts te water rollen

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

<u>Lesonderdeel 1 - 25 min</u>

- Rol achterwaarts in het water.
  In rugligging gestrekt met armen langs het lichaam. Beweging inzetten door de knieën in te trekken en tegelijkertijd het hoofd naar de knieën toe te brengen. Hierdoor kantelt de romp naar achter. Met een zijwaartse, trekkende beweging met beide armen, worden zijwaarts wrikkende bewegingen gemaakt, waarmee de rol wordt voortgezet. Na het voltooien van de rol wordt de uitgangshouding weer aangenomen en de snorkel leeggeblazen.

  Aanwijzingen; doe de vaardigheid voor, corrigeer fouten als; met de benen worden onregelmatige zwembewegingen uitgevoerd om de beweging te ondersteunen, de armen zijn niet voldoende zijwaarts gericht, de armbewegingen zijn niet aan beide zijden even krachtig waardoor de leerling kan kantelen, de benen worden niet bij elkaar gehouden, de neus zit niet tussen de knieën en de kinderen strekken zich te snel uit waardoor de rol achterover stilvalt en maar half wordt gemaakt.

- Het te water rollen achterwaarts.
  De leerling bevindt zich op de opstaande of vlakke rand van de vloer met de rug naar het water. Hierbij heeft hij een gehurkte houding en zijn hielen zitten nabij de bibs. De rug wordt zodanig gebogen dat het gezicht de knieën aanraakt. Het masker wordt met één hand vast op het gezicht gedrukt, de andere arm is om de onderbenen geslagen. De vinnen moeten vrij zijn van obstakels. Na gekeken te hebben of de landingsplaats vrij is, wordt de rol ingezet met naar voren gebogen hoofd en opgetrokken knieën. Tijdens de rol blijven de bovenbenen een hoek met het lichaam vormen van ongeveer 90 graden. Onder water de rol doorzetten, dus doordraaien tot stilstand. Dan pas uitstrekken en boven water komen met het gezicht naar de kant.

  <u>Aanwijzingen;</u> doe de vaardigheid voor, corrigeer fouten als; het hoofd wordt naar achteren gebogen, de benen worden niet opgetrokken, de rol wordt vlak na de inzet afgebroken waardoor de leerling niet goed te water gaat en de leerling vergeet zijn masker vast te houden.

Tip:
- ❖ Let op dat het water achter de leerlingen vrij is. Deze rol kan alleen uitgevoerd worden in zwembaden die voorzien zijn van een opstaande rand die niet hoger is dan 50 centimeter boven het wateroppervlak.

Lesonderdeel 2 - 25 min

- Rol voorwaarts in het water.
  In borstligging gestrekt met armen voor drijft de leerling op het wateroppervlak. Beweging inzetten met een zijwaartse, trekkende beweging met beide armen, de kin gaat naar de borst en de romp duikelt voorover. Tegelijk worden de knieën opgetrokken. Met de armen worden zijwaarts wrikkende bewegingen gemaakt, waarmee de rol wordt voortgezet. Na het voltooien van de rol wordt de uitgangshouding weer aangenomen en de snorkel leeggeblazen.

  Aanwijzingen; doe de vaardigheid voor en corrigeer fouten als; met de benen worden onregelmatige zwembewegingen uitgevoerd om de beweging te ondersteunen, de armen zijn niet voldoende zijwaarts gericht, de armbewegingen zijn niet aan beide zijden even krachtig waardoor de leerlingen kunnen kantelen, de benen worden niet bij elkaar gehouden. Ook hier moet men de neus tussen de knieën houden.

- Te water rollen voorwaarts.
  We starten gelijk als met de rol achterover, echter nu met het gezicht naar het water gericht. We zitten ditmaal iets minder gehurkt en hebben een voet voor en een voet achter. We hebben een hand weer op het masker, de andere hand zit op de knie van het voorste been. We kijken met het masker naar onze knieën. Bij de afzet zetten we kracht met het bovenbeen waar we de hand op hebben liggen. Na de afzet richten we ons licht op waardoor de rol via het rugvlak in het water afgewerkt wordt. Na de uitrol oprichten en boven water komen met de rug naar de kant.

  Tip:
  - ❖ De leerlingen kunnen met beide rollen gedesoriënteerd raken, geef dit aan en laat ze telkens even tot rust komen.
  - ❖ Blijf ook hierbij ook letten op het klaren van de oren en eventueel van het masker (indien niet goed vastgehouden en vervolgens volgelopen).

Afsluiting: speelvormen 10 - min

- Dominorollen, de deelnemers moeten op elkaar letten. Als vallende domino's verdwijnt de één na de ander in het water, waarbij de rol van de één het startsein is voor de volgende.
- Hoeveel rollen maak je in een oversteek in de lengte of de breedte van het bad.
- Probeer na de rol door te gaan met een hoekduik.
- Probeer eens twee rollen achter elkaar te maken.
- Maak in het diepe eerst een hoekduik en vervolgens vlak boven de bodem een rol voor- en of achterwaarts.

5.11 Zwembadles 11 – Speelvormen.

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met gebruik van de basisuitrusting
- De kinderen laten oefenen met meerdere vormen van snorkeltechnieken

Er zijn meerdere spelvormen bedenkbaar, wij geven hier een kleine reeks van voorbeelden. Ook zijn deze elementen te gebruiken als afsluiting van lessen die nog gegeven moeten worden.

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten, speelvormen uit andere lessen kunnen natuurlijk ook gebruikt worden, het niveau kan daarbij eventueel verhoogd worden (dieper, langer).

Lesonderdeel diverse speelvormen

- Er worden tweetallen gevormd in de breedte/lengte van het bad tegenover elkaar. Vanaf de eigen wand op het teken onder water naar elkaar toe zwemmen en van snorkel wisselen. Daarna doorsnorkelen aan de oppervlakte naar de overkant.
- Hetzelfde als de eerste oefening, maar nu onder water van masker wisselen, opzetten en leegblazen.
- Snorkel aan de oppervlakte naar elkaar toe, ga samen met een hoekduik naar beneden en wissel daar van snorkel en duikmasker. Probeer alles onder water op te zetten. Snorkel daarna aan de oppervlakte door naar de overkant.
- Snorkel rustig naar elkaar toe, plaats de handen tegen elkaar en probeer elkaar weg te duwen.
- Pingpongestafette. Vorm groepjes van ongeveer vier personen, we starten vanuit het water. Als een zwemmer klaar is klimt hij snel op de kant, er wordt op de rug gezwommen en in de hand heeft men de snorkel met daarop een pingpongballetje. De eerste zwemmer start en geeft bij de kant de snorkel met het balletje over aan de volgende zwemmer enz. Valt het balletje eraf dan mag het er opnieuw opgelegd worden maar men dient vijf seconden te wachten voor er door gezwommen mag worden. Eventueel herhalen in verband met een revanche.
- Ieder snorkelaar met één pvc ring in een redelijk tempo laten snorkelen waarbij zes keer de eigen ring neergelegd en opgedoken dient te worden in het diepere gedeelte van het bad. Bij de eerste hoekduik wordt de ring weggelegd en bij de tweede hoekduik weer meegenomen, enz.
- Vanuit het water wordt de ring weggegooid, waarna onder water gezwommen wordt en de ring gepakt dient te worden voor hij de bodem raakt. Herhalen door de afstand te vergroten.
- Vorm vier á vijf groepjes met elk een eigen gekleurde set ringen (pvc o.i.d) welke worden verspreid door het gehele bad. Na het fluitsignaal probeert elke groep als eerste zijn set ringen bij elkaar te hebben.
- Snorkelen met duwboot, waarbij de voorste snorkelaar dwars op de zwemrichting ligt. Dus twee achter en één dwars ervoor.
- Snorkelen waarbij één van de twee buddies onder water is. De ander zwemt aan de oppervlakte. Als de onderwaterzwemmer boven komt duikt de ander onder etc.
- Drietallen vormen en twee minuten luchtdelen met één snorkel.

- Circuit uitzetten met hoepels en linten. Bijvoorbeeld vijf hoepels en acht linten. Wie kan het hele parcours afleggen zonder boven te komen? Het is de bedoeling door de hoepels te zwemmen en in een slalom om de linten heen.

5.12 Zwembadles 12 – adembeheersing - lucht delen

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met het zwemmen en duiken met basisuitrusting
- De kinderen laten oefenen met het lucht delen
- Lucht delen stap voor stap
- Speelvormen

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

De kinderen hebben in voorgaande lessen ook wel eens een oefening gedaan met het lucht delen. Deze les is bedoeld om dit element geheel onder de knie te krijgen.

Lesonderdeel 1: Lucht delen stap voor stap 15 - min

- De leerling gaat met een losse snorkel in borstdiep water staan. Telkens als hij een ademhaling heeft gemaakt doet hij een stap vooruit in het water en volgt er een nieuwe ademhaling. Hierbij is het gezicht in het water.
- De leerling gaat met een losse snorkel drijvend aan het oppervlak steeds een vinslag vooruit als hij een ademhaling heeft gemaakt.
- De leerling gaat met een losse snorkel drijvend aan het oppervlak steeds een vinslag vooruit als hij een ademhaling heeft gemaakt. Nu zal hij tevens na elke vinslag de snorkel over de rug brengen en opnieuw een vinslag maken.

Lesonderdeel 2: 30 - min

- Twee leerlingen gaan naast elkaar zwemmen met een losse snorkel. Drijvend aan de oppervlakte maken ze een vinslag vooruit als ze een ademhaling hebben gemaakt. Ze trachten dit gelijk te doen.
- Twee leerlingen als in de vorige oefening. Nu brengen ze tijdens de vinslag de snorkel over de rug en na elke vinslag vooruit doen ze een ademhaling.
- Aan de oppervlakte van het water dienen twee leerlingen zich snorkelend voort te bewegen waarbij één snorkel wordt gebruikt. Eerst in zitstand in het ondiepe oefenen, daarna de voortbeweging in het ondiepe en vervolgens in het diepere gedeelte proberen. De gezichten dienen hierbij onder water te blijven. Er mag uitsluitend door de snorkel in en uit geademd worden.
- Gelijk als de vorige oefening. Nu achter elkaar met de hand op de schouder van de buddy en met de andere hand één snorkel vasthouden. Hierin is een van de buddy's de luchtgever en de ander de luchtontvanger. Wissel deze rollen continue af.

  Let op momenten voor aanwijzingen als: de leerlingen dienen contact met elkaar te houden, toezien dat elke leerling niet meer dan driemaal ademhaalt, na het aannemen van de snorkel deze eerst goed leegblazen en toezien dat de leerling zonder snorkel met het gezicht onder water blijft.

Afsluiting: speelvormen - 15 min

- Duik onder water, zoek een ander op en geef hem een hand.
- Duik zonder te spetteren naar beneden en kom draaiend om de lengteas weer boven.
- Kijk eens hoe dicht je de bodem nadert zonder maar één beenslag te maken.
- Duik eens hand in hand met twee, drie of vier buddies. Elke meter dieper worden de handen los gelaten om te klaren.
- Ga drie, vier of vijf keer naar de bodem. Neem ruim de tijd aan de oppervlakte om adem te halen en vervolgens met een goede hoekduik weer naar beneden te gaan.
- Maak een hoekduik in het diepste gedeelte met de snorkel in de hand. Leg de snorkel neer op de bodem en stijg op de boven omschreven manier op. Maak weer een hoekduik en pak de snorkel (klaren!) stop de snorkel in de mond en blaas hem aan de oppervlakte leeg. Probeer vervolgens zonder met het hoofd boven te komen naar de kant te snorkelen.

Tip:

- Let op dat de kinderen niet van tevoren kort en snel gaan ademen (hyperventileren) voor het onder water zwemmen.

5.13 Zwembadles 13 –vervoeren van je buddy

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met het vervoeren van een buddy
- Vervoer van een buddy in de kopgreep
- Speelvormen

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

Lesonderdeel 1 - 25 min

Vervoer van een buddy in de kopgreep en het aanreiken bij de kant. Borstdiep water of ondiepe gedeelte.

- Benader de drenkeling van achteren en sla een arm onder de oksel door tot over de borst. Verwijder zijn snorkel uit de mond. Met de andere hand schuiven we het masker van de drenkeling om zijn nek. Eventueel kan de redder wel zijn snorkel gebruiken.

  Kopgreep; de redder zet zijn handpalmen over de oren van de buddy (niet plat, maar maak 'soepkommetjes' van de handen) De toppen van de vingers wijzen naar de kruin van het hoofd en de duimen zitten nabij de atlas van het hoofd. Kantel de kin van de drenkeling zover mogelijk naar boven, trek het hoofd van de drenkeling nu dicht naar de eigen linker of rechter wang. De redder drukt de onderarmen tegen de schouders van de buddy. Onderarm en hand van de redder liggen in één lijn zodat het slachtoffer bijna horizontaal in het water ligt. De buddy over een kleine afstand rugwaarts zwemmend vervoeren. Hierbij is de beenslag versneld en zwemmen we met de vinnen richting het wateroppervlak en niet richting de bodem.

  Let op momenten voor aanwijzingen als: de oefening voordoen, let erop dat de drenkeling constant met het hoofd boven water blijft, let erop dat de redder zijn handen niet om de keel van de buddy slaat of zijn vingers op de ogen van de buddy houdt, zwemmen met de vinnen niet naar de bodem maar naar het wateroppervlak en onderarm niet over schouder heen maar onder schoudervlak houden.

Lesonderdeel 2: 25 - min

- Vervoer van buddy in duwgreep. Op te starten in het ondiepe deel van het zwembad.

  Duwgreep waarbij de drenkeling op de rug ligt. De redder ligt voor hem op de wijze waarop men gewoonlijk snorkelt en pakt de polsen van de drenkeling vast en draait de onderarmen enigszins naar buiten. Door dit te doen worden de armen in de schouders vastgezet, wanneer er nu geduwd wordt zullen deze niet meer buigen. De redder kan de drenkeling al snorkelend voortduwen.

Let op momenten voor aanwijzingen als: de oefening voordoen, let erop dat de armen niet te ver gedraaid worden, let er op dat het hoofd van de drenkeling niet te ver achterover of opzij zakt en in het water komt en de drenkeling heeft geen snorkel in tijdens het vervoer en de bril in de nek geschoven.

Afsluiting: speelvormen 10 - min

- De dolfijnslag is een slag die liggend op de borst wordt uitgevoerd. Bij het snorkelen worden bij deze slag de armen niet gebruikt; tijdens de been- en heupbewegingen worden de armen vooruit gehouden. Beenbeweging; met twee benen naast elkaar wordt de dolfijnbeweging gemaakt. De op -en –neer beweging wordt gedaan met gesloten benen. Bij de opgaande slag worden de benen gestrekt gehouden; bij de neergaande slag wordt ingezet vanuit de heupen en bovenbenen.

  Let op momenten voor aanwijzing als: bij deze slag niet teveel de knieën buigen (onderbenen mogen ten opzichte van de bovenbenen niet meer dan 90 graden gebogen worden), let op dat er geen “knipmesbeweging” in de heupen gemaakt wordt.

  Bij het aanleren van de beenslag kun je als speelse vorm toevoegen; het door een of meerdere hoepels zwemmen zonder deze aan te raken.

5.14 Zwembadles 14 –ophalen van je buddy

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:
- Opduiken van je buddy, opstijgen en buddy vervoeren
- Speelvormen

Benodigde materialen:
- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

Lesonderdeel 1: 25 - min

- Opduiken en opstijgen met buddy.
  Te starten in het ondiepe gedeelte van het bad. Bij eventueel voorhanden zijn van een dummy (pop) hiermee starten in de oefening.
  Met een hoekduik naar de buddy of pop toe zwemmen (die zich op de bodem van het bad bevindt).
  De buddy van achteren benaderen en in de kopgreep naar boven brengen. Een zijgreep of frontale greep mag ook. Daarna met korte snelle beenslagen opstijgen waarbij bij het boven water komen met een hand het hoofd van de buddy achterover getrokken wordt en snorkel en masker worden uit en af gedaan.

Lesonderdeel 2: 15 - min

- Buddy al watertrappelend aan de oppervlakte boven water houden. In de kopgreep de buddy al watertrappelend boven water houden. Dit mag ook met een andere greep, zoals met een arm onder de verst liggende oksel van de drenkeling. Zodoende houdt de redder het hoofd van de drenkeling naast zich en ook wat meer zwemruimte waardoor de oefening minder is.

  Let op momenten voor aanwijzing als: de oefening voordoen, bij bovenkomen dient de redder het duikmasker en snorkel van de buddy af te zetten, let erop dat mond en neus van de buddy tijdens het watertrappen boven water blijven.

Lesonderdeel 3: 10 - min

- Herhalen van het vervoer van de buddy in kopgreep en/of duwgreep.

Afsluiting: Speelvormen 10 - min

- Snoeken; een sterke figuur (de snoek) verdedigt zijn territorium. De deelnemers (vissen) staan tegen de wand. Op het startsein probeert iedereen door het gebied heen, duikend de overkant te bereiken. Binnen het gebied probeert de snoek één of meer duikers te dwingen boven te komen. Daarna moeten zij hem helpen bij de volgende oversteek van de vissen. Ook de duikers mogen elkaar helpen of bevrijden als ze maar onder water blijven.

5.15 Zwembadles 15 – Speelvormen.

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met gebruik van basisuitrusting
- De kinderen laten oefenen met meerdere vormen van snorkeltechnieken

Er zijn meerdere spelvormen bedenkbaar, wij geven hier een kleine reeks van voorbeelden. Ook zijn deze elementen te gebruiken als afsluiting van lessen die nog gegeven moeten worden.

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Loodgordels
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten, speelvormen uit vorige lessen kunnen natuurlijk ook gebruikt worden. Het niveau kan eventueel verhoogd worden (dieper, langer).

Lesonderdeel speelvormen - 60 min

- Duikelen. Er wordt aan het wateroppervlak over de buddy's heen gedoken of geklommen. Dit is vergelijkbaar met het bokspringen op het land. De springer vormt zo weer al watertrappelend de eerste bok. Tevens bepaalt hij de loop van het parcours (bijvoorbeeld in een cirkel of vierkant).
- Met volle longen drijven aan de oppervlakte. Dit wordt gedaan in een lichaamshouding waarbij de armen om de ingetrokken benen zijn geslagen. Men dient aan het oppervlak te blijven en men ademt door de snorkel.
- Op een gelijke manier als hiervoor maar nu proberen door eerst onder water te gaan met een hoekduik en vervolgens met armen om de ingetrokken benen passief opstijgen tot aan de oppervlakte. Veiligheid: de buddy's houden elkaar in de gaten.
- Zelfde houding als hiervoor maar nu vanaf de oppervlakte via goed uitademen naar de bodem afdalen.
- De loodgordels al watertrappelend doorgeven. Let op dat er niet te veel gewicht aan de gordels zit (maximaal 2 kg per loodgordel).
- Snorkelen en acht hoekduiken met in de opstijging een stijgstop. Tijdens de opstijging dient men achterom te kijken en de mee opstijgende luchtbellen te volgen. In het diepste gedeelte van het bad moet men deze opstijging onderbreken met een korte stop van 5 tot 10 seconden op ongeveer één meter onder het oppervlak.
- Loodgordel estafette; maak tweetallen. Buddy 1 brengt al zwemmende een loodgordel naar de overkant en komt zonder loodgordel terug en tikt buddy 2 aan. Deze gaat vervolgens naar de overkant en haalt de loodgordel weer op. Deze estafettevorm kan eventueel uitgebouwd worden door de loodgordel boven water te houden of eerst om te doen. Ook het aantal deelnemers per groepje kan worden uitgebreid. Let op het gewicht van de loodgordel (maximaal 2 kg).
- Onder water de basisuitrusting uitdoen. Probeer bodemcontact te voorkomen. Maak een keuze in een start op de kant of in het water.
- Snorkelen waarbij zoveel mogelijk onder water gezwommen wordt in een verticale stand. Ofwel onder water zwemmen met de benen omhoog. Bij benauwdheid een adempauze houden waarbij men niet zwemt. Het voorbewegen zal moeten gebeuren met de handen en armen, de benen zitten namelijk boven water.

- Snorkelen met een bal in de handen, probeer steeds op twee meter diepte via een hoekduik samen met de bal de bodem te raken.

  - **Let op:** Let op dat de kinderen niet van tevoren kort en snel gaan ademen (hyperventileren) voor het onder water zwemmen. Denk ook aan het klaren van de oren!