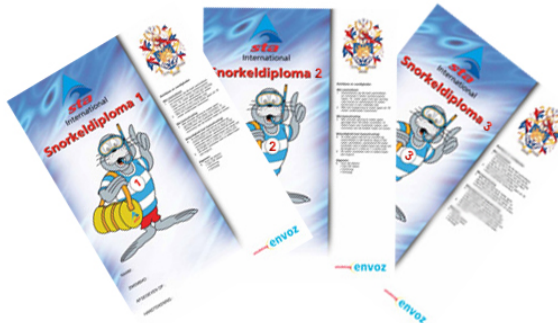


Snorkel serie



SNORKELDIPLOMA 1 richtlijnen en vaardigheden:

Met zwemvliezen:

1. Zwemvliezen op de kant aantrekken en minimaal 5 meter (achterwaarts) lopen. Te water gaan met een sprong naar keuze en aansluitend 25 meter borstcrawl in een redelijke stijl
2. Met een kopsprong te water gaan en 10 meter onderwater zwemmen

Met basisuitrusting:

3. Met schrede sprong te water gaan, gevolgd door 50 meter snorkelen. In iedere baan een hoekduik maken, een voorwerp van de bodem halen en tonen. (laten vallen)

Behendigheid (met basisuitrusting):

4. Te water gaan met bril en snorkel op, zwemvliezen in de hand en deze in het water aantrekken, aansluitend 50 meter snorkelen met in iedere baan een draai om de lengte-as (1 x links en 1 x rechts om)
5. 50 meter snorkelen met in iedere baan een koprol.

Algemeen:

6. Toon de tekens:
Het OK teken
Omhoog
Omlaag

SNORKELDIPLOMA 2 richtlijnen en vaardigheden:

Met zwemvliezen:

1. Te water gaan met een schrede sprong aansluitend 25 meter beenslag op de rug en 25 meter beenslag op de linker- of rechterzij (een arm gestrekt voor, andere langs het lichaam)
2. Met een kopsprong te water gaan en 15 meter onderwater zwemmen.
3. Starten in het water en 25 meter snorkelen met alleen de snorkel.

Met basisuitrusting:

4. Te water gaan met zwemvliezen aan en snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en 100 meter snorkelen. Tijdens het zwemmen 1x een koprol achterwaarts en 1x een draai om de lengte-as tonen.
5. Starten vanuit het water, 25 meter snorkelen met de dolfinbeenslag
6. Starten vanuit het water, 25 meter snorkelen, daarbij 2 x de snorkel uit de mond halen, over de rug, van de ene in de andere hand brengen en vervolgens weer in de mond doen.
7. Met schredesprong te water gaan en 50 meter snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens een keer linksom en rechtsom door de hoepel gaan en nog minimaal 10 meter snorkelen.

Behendigheid (met basisuitrusting):

8. Rol achterover van de kant
9. Aan de oppervlakte van het water, met de armen om de opgetrokken knieën geslagen, gedurende 30 seconden drijven (HELP houding) ademhalen door de snorkel.
10. 25 meter snorkelen met gebruik van een zwemvlies de ander zwemvlies gestrekt voor houden.
11. Snorkelset in water gooien, binnen 30 seconden alles aan doen en weer op de kant zitten

Algemeen:

12. Toon de tekens:
Niet OK (dichtbij)
Niet OK (veraf aan wateroppervlakte)
Langzamer
Sneller

SNORKELDIPLOMA 3 richtlijnen en vaardigheden:

Met zwemvliezen:

1. Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter beenslag zwemmen op de linker en 25 meter beenslag zwemmen op de rechterzij (1 arm gestrekt voor, de andere langs het lichaam)
2. Met een kopsprong te water gaan en 20 meter onderwater zwemmen.
3. Starten in het water, 50 meter borstcrawl, tijdens de laatste 10 meter in 1 duik 3 voorwerpen van de bodem halen welk minimaal 1 meter uit elkaar liggen.

Met basisuitrusting:

4. Te water gaan met de snorkeluitrusting en zwemvliezen in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen, de bril onderwater opzetten en boven komen met de handen los van de bril, vervolgens 100 meter snorkelen met in baan 2,3 en 4 een hoekduik, koprol en draai om lengte-as
5. Starten in het water met een buddy en 25 meter buddy breathing.(snorkel minimaal 4 x doorgeven)
6. Over een afstand van 25 meter een buddy met kopgreep vervoeren, aansluitend al watertrappend de buddy 1 minuut met het gelaat boven water houden
7. Snorkel in het water gooien, met schrede sprong te water gaan en onderwater naar snorkel zwemmen, snorkel onderwater in de mond nemen, aan het oppervlakte leeg blazen en aansluitend 25 meter snorkelen.
8. Starten in het water, 50 meter snorkelen en ondertussen in maximaal 2 hoekduiken 4 pvc buisjes voorzien van bochtjes naar boven halen en al snorkelend in elkaar zetten.
9. Starten in het water, snorkelen en een hoekduik maken, aansluitend door twee hoepels zwemmen die minimaal 5 meter uit elkaar staan, tussen de hoepels een draai om de lengte-as maken.

Algemeen:

10. Toon de tekens:
Ik begrijp je niet
Ik ben duizelig
Kijk (ik doe het voor)
Stoppen of kappen
Niet doen
11. Ga met een groep het water in en geef elkaar opdrachten aan de hand van verschillende handsignalen.

