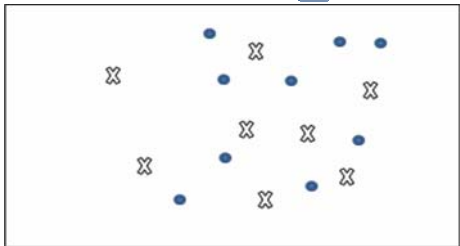

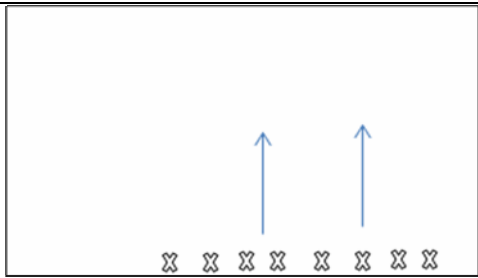
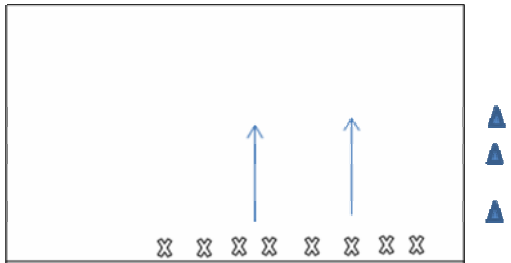
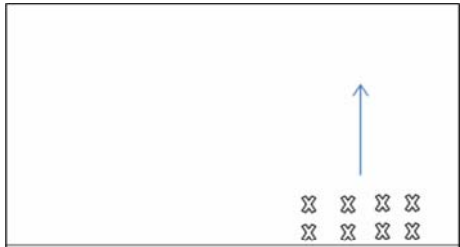
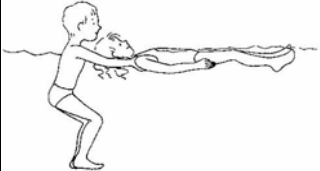




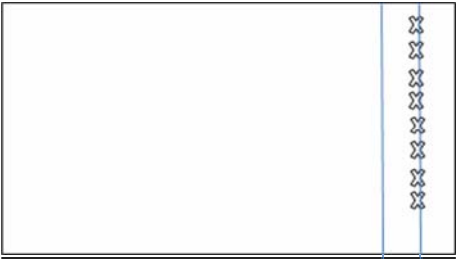


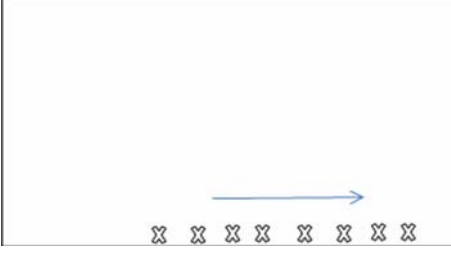

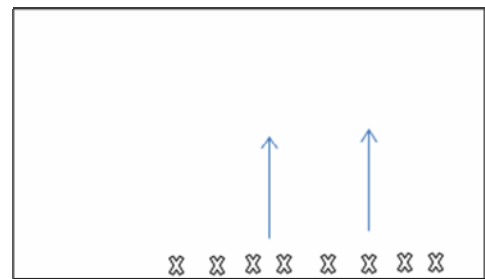




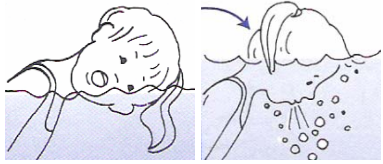
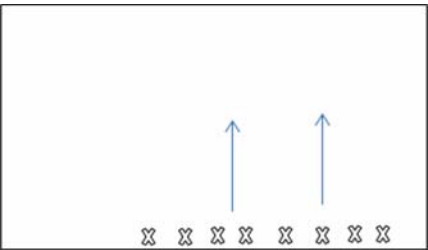

Bijscholing 5 februari – Gent

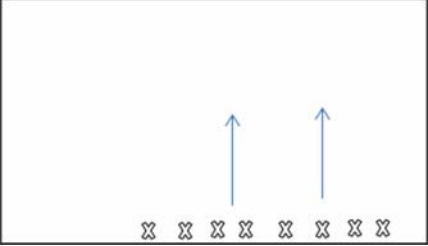
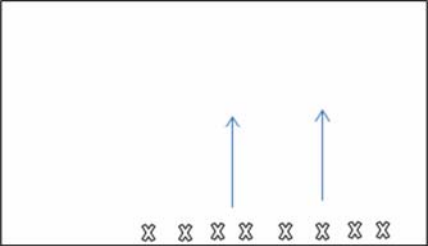
Doelstellingen	Activiteit	Organisatie	Materiaal/opmerkingen
Opwarming: cardio-vasculaire prikkeling	De IIn worden in 2 groepen verdeeld. Op de bodem van het zwembad liggen zinkende voorwerpen. De IIn proberen met hun ploeg zoveel mogelijk voorwerpen te verzamelen. Ze leggen de voorwerpen in de mand van hun ploeg. Ze mogen slechts 1 voorwerp per keer oprapen		Indien te eenvoudig, wordt er een tikker aan het spel toegevoegd. Wie aangetikt is, moet zijn voorwerp afgeven. - 2 manden - Zinkende voorwerpen
<ul style="list-style-type: none"> - Vormspanning - Stroomlijn 	De IIn staan op de rand, gestroomlijnde positie wordt inge oefend en gecorrigeerd door de Ik. Het lichaam wordt hierbij opgespannen		Correcte positie: <ul style="list-style-type: none"> - Handen plat op elkaar - Armen opwaarts strekken - Armen knellen tegen de oren - Buik opspannen - Op tenen staan
<ul style="list-style-type: none"> - Vormspanning - Stroomlijn 	De IIn stoten af tegen de muur <ul style="list-style-type: none"> - 1 arm uitsteken - 1 been uitsteken - armen en benen spreiden - zo gestroomlijnd mogelijk 		

	afstoten		
<ul style="list-style-type: none"> - Vormspanning - Stroomlijn 	<p>Op de rand worden 3 meetpunten geplaatst. De IIn stoten zo gestroomlijnd mogelijk af en blijven zo lang mogelijk drijven (uitblazen onder water)</p> <p>Bij de volgende beurt proberen de IIn telkens een meetpunt verder te geraken.</p>		<p>Meetpunten: plankjes, kegels of ander duidelijk zichtbaar voorwerp</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Vormspanning 	<p>De IIn worden per 2 geplaatst. De ene IIn ligt op de rug, de andere ondersteunt de schouders.</p> <ul style="list-style-type: none"> - de ene IIn trekt de andere door het water - de ene IIn duwt de andere door het water (voeten eerst) 		
<ul style="list-style-type: none"> - Gehoekte positie van de voeten (kapstokvoeten) 	<p>De IIn zitten op de rand van het zwembad. Lk legt beeldspraak van 'kapstokvoeten' uit a.h.v. ringen.</p> <p>Het verschil tussen 'kapstokvoeten' en gestrekte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - drijvende ringen

	<p>voeten wordt ingeoeffend.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 gestrekte voeten - 2 'kapstokvoeten' - 1 kapstokvoet, 1 gestrekte voet + wisselen links-rechts - dezelfde oefeningen herhalen met de ogen dicht (oefening lichaamsbesef) <p>De instructies van de Ik volgen elkaar steeds sneller op.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Gehoekte positie van de voeten (kapstokvoeten) 	<p>De IIn oefenen per 2 in het water.</p> <p>De ene II ligt op de buik in het water en wordt door de medeleerling voortgetrokken.</p> <p>De II die op de buik ligt, krijgt een ring rond de voeten. De ring mag niet van de voeten glijden.</p>		 <ul style="list-style-type: none"> - 1 ringen per 2 IIn
<ul style="list-style-type: none"> - Beenbeweging schoolslag 	<p>De IIn liggen op de trapjes van het instructiebad en steunen op de ellebogen. De beenbeweging wordt klassikaal ingeoeffend. De Ik gaat individueel verbeteren.</p> <p>De ademhaling wordt reeds in deze fase aangeleerd.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Deze oefening kan ook uitgevoerd worden in het grote zwembad indien er geen te groot hoogteverschil is tussen de boord van het zwembad en het wateroppervlak
<ul style="list-style-type: none"> - Beenbeweging schoolslag + ademhaling 	<p>De IIn voeren met een flexi-beam een plankje de beenbeweging schoolslag uit.</p> <p>(correcte ademhaling</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Flexi-beams - Plankjes <p>IIn die deze oefening reeds kunnen uitvoeren, kunnen de</p>

	<p>onmiddellijk aanleren) nadruk leggen op het uitblazen onder water als de benen gestrekt zijn.</p>		<p>oefening uitvoeren zonder plankje en flexi-beam. Armen voorwaarts gestrekt.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Voetpositie crawl - Beenbeging crawl 	<p>De IIn worden per 2 geplaatst. 1 II zit op het trapje, de ander II staat ervoor. De II die zit voert de beenbeweging crawl uit. De andere II gooit een balletje in de voeten. Door de beenbeweging correct uit te voeren, wordt het balletje weggestuwd.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - gekleurde balletjes <p><u>Technische aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gestrekte voeten - benen zo gestrekt mogelijk houden bij beenbeweging (niet 'fietsen' in het water)
<ul style="list-style-type: none"> - beenbeweging crawl 	<p>De IIn stoten zo gestroomlijnd mogelijk af tegen de muur. Daarna voeren ze de beenbeweging crawl uit tot aan de overkant van het zwembad</p> <ul style="list-style-type: none"> - met plankje (voorwaarts gestrekt) - op de rug, plankje ter hoogte van de dijbenen - zonder hulpmiddel 		<ul style="list-style-type: none"> - plankjes 
<ul style="list-style-type: none"> - zijwaartse ademhaling 	<p>De ademhaling wordt aan de kant klassikaal ingeoeffend. De IIn houden met 1hand de kant vast. De IIn oefenen om het hoofd te draaien. Er wordt langs beide kanten</p>		<p><u>Technische aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hoofd mag niet geheven worden - oor zo dicht mogelijk tegen de arm houden bij de ademhaling

	<p>geoefend.</p> <p>De oefening wordt per 2 uitgevoerd. Synchron ademen. (de lln kijken naar elkaar bij het ademen)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - inademen bij het draaien, uitblazen als het hoofd terug onder water is. 
<ul style="list-style-type: none"> - zijwaartse ademhaling 	<p>De lln stoten af aan de kant. 1 arm wordt gestrekt voorwaarts gehouden, (eventueel met blokje) de andere arm is gestrekt tegen het lichaam. De lln voeren beenbeweging crawl uit. De lln komen zijwaarts ademen en blazen uit onder water.</p> <p>In het terugkeren wordt dezelfde oefening herhaald, maar wordt de ademhaling aan de andere zijde ingeoeffend.</p>		<p><u>Technische aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hoofd mag niet geheven worden - oor zo dicht mogelijk tegen de arm houden bij de ademhaling - inademen bij het draaien, uitblazen als het hoofd terug onder water is. - 3 tellen uitblazen onder water. <p>Materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blokjes van gordeltjes om in de handen te houden.
<ul style="list-style-type: none"> - Armbeweging crawl 	<p>De lln staan aan de kant (op een armlengte van de kant) en oefenen de armbeweging met 1 arm klassikaal in. Armen zijn voorwaarts gestrekt. 1 armbeweging uitvoeren en met de vingertoppen de kant weer aanraken.</p>		<p><u>Technische aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lange armbewegingen maken - Vingers gesloten houden onder water - Aandacht voor voldoende stuwung met de voorarm. Geen lage elleboog, liever de arm gestrekt

	<p>Dezelfde oefening wordt al stappend door het water herhaald. De arm die niet zwemt, wordt gestrekt voorwaarts gehouden.</p> <p>De oefening wordt herhaald met de andere arm.</p>		<p>houden onder water</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hand wordt ter hoogte van het dijbeen uit het water gebracht - Hoofd wordt stilgehouden bij de uitvoering
<ul style="list-style-type: none"> - Armbeweging crawl (1 arm) zonder ademhaling 	<p>De lln houden een plankje vast en zwemmen crawl met 1 arm (zonder ademhaling) + beenbeweging. Uitblazen onder water , stoppen en voeten op de grond zetten als de ll geen lucht meer heeft. Oefening herhalen tot aan de overkant.</p> <p>In het terugkomen wordt met de andere arm gezwommen</p>		<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - plankjes
<ul style="list-style-type: none"> - Armbeweging crawl (1 arm) met ademhaling 	<p>De lln houden een plankje vast en zwemmen met 1 arm + beenbeweging crawl. Zijwaarts ademen.</p> <p>In het terugkomen wordt met de andere arm gezwommen</p>		<p><u>Technische aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoofd wordt gedraaid