
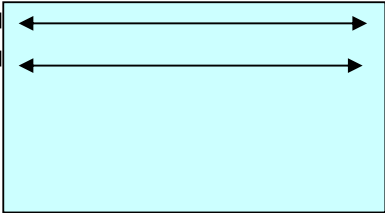
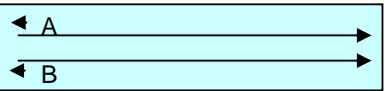
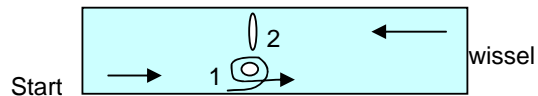
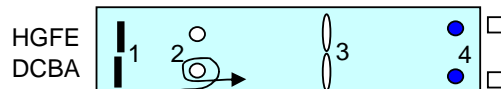
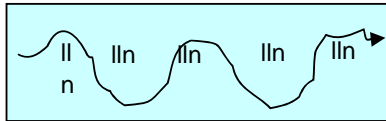


|  | Bijscholing Triatlon/duatlon op school | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | doelgroep: tweede graag lager onderwijs | |
| | Les: ZWEMMEN | |
| Lesonderdeel | Doel | Activiteit |
| Inleiding (5') | korte kennismaking met de sport | LK legt kort uit wat triatlon en duatlon is. Hij maakt duidelijk wat de drie onderdelen zijn en zegt dat er vandaag gestart wordt met zwemmen en dat zwemmen in een triatlon specifieke vaardigheden inhoudt (zwemstart, parcourszwemmen, voorwaarts kijken boven water ...) |
| Opwarming (10') | cardiovasculaire opwarming situering in de ruimte | <ul style="list-style-type: none"> - LIn worden onderverdeeld in aantal banen (afhankelijk van het aantal beschikbare banen) - Per baan kunnen er twee ploegen (groep A aan de ene kant, groep B aan de andere) aantreden - benodigheden: lint per ploeg - LI 1 v groep A zwemt met lint naar de overkant van het zwembad. Op hetzelfde moment vertrekt LI 1 van groep B aan de andere kant van het zwembad. Wanneer de lIn elkaar kruisen, geeft II v A het lint door aan II v B. Beide zwemmen ze door naar de andere kant van het zwembad. Van zodra LI 1 van groep B het lint gekregen heeft vertrekken lIn 2 van groep A & B, LI 1 v B geeft bij het kruisen het lint door aan II 2 van groep A... Van zodra II 2 van groep B het lint gekregen heeft bij het kruisen van II 2 v A, vertrekken lIn 3 van groep A & B... - De opdracht eindigt wanneer ieder lid van de ploeg 2 maal gezwommen heeft. |
| gr A: ...321 gr C: ... 321 |  | <p>1) <u>3x 25m</u> Crawl - schoolslag - crawl terugwandelen langs de kant</p> <p>2) <u>Zwemstart 1</u> 2 lIn naast elkaar in het water. Op de bodem liggen 1 of meer verzwaarde voorwerpen - startschot (fluitsignaal) wordt gegeven. LIn rapen zo snel mogelijk het voorwerp op en leggen het in de mand. Dan zwemmen ze zo snel mogelijk tot aan een touw (5 meter) waar ze onder zwemmen. Daarna zwemmen ze rustig tot op het einde van de lengte en keren ze langs de zijkant al wandelend terug. !!! In ondiepe water vertrekken!!!</p> <p>3) <u>Zwemstart 2</u> 2 lIn liggen naast elkaar op 5 meter van de kant. Ze watertrappelen tot het startschot wordt gegeven (10 sec). Ze draaien zich zo snel mogelijk om en zwemmen terug naar de kant (5m); Daarna zwemmen ze één lengte rustig en komen ze langs de kant al wandelend terug.</p> |
| Kern (40') | aanleren triatlonspecifieke zwemvaardigheden (zwemstart, parcours, wissel, ...) reactiesnelheid, zwemstart, ... triatlon: vaak in water starten | |
| |  | |

oriëntatie + wendbaarheid in water



Cooling down fysieke en mentale ontspanning

4) Parcourszwemmen

De helft van de lIn verspreid zich over de lengte van de zwembaan en stelt zich op één lijn met voldoende plaats tussen; De andere helft van de lIn duikt/springt in het water en zwemt al slalomend tussen hun medeleerlingen door.

Nadat elke lIn 2x geslalond heeft tussen zijn/haar medeleerlingen wordt er van functie gewisseld.

!!! Een aantal leerlingen zal moeten watertrappelen!!! Vermoeiend: op tijd wisselen!!!

variante: lIn staan niet op één lijn, maar geschrinkt.

rust: terugwandelen langs de kant

5) Parcourszwemmen 2

De lIn starten vanop de kant, springen/duiken in het water over een hindernis (1) of in een hoepel. Vervolgens zwemmen ze tot de boei (2) (bv. Bal in een netje, verzwaard met lood) waar ze helemaal ronddraaien.

Daarna zwemmen ze naar hoepel (verzwaard met lood) (3) waar ze doorzwemmen.

Ten slotte rapen ze een verzwaard voorwerp (4) op dat op het einde van de baan op de bodem ligt. Ze leggen dat in de mand, komen uit het water en gaan langs de kant terug naar de start

6) Triatlon

lIn springen in het diepe gedeelte van het water en watertrappelen gedurende 10 seconden.

Startschot: de lIn zwemmen tot aan de boei (1) waar ze volledig ronddraaien. Dan zwemmen ze door tot aan de andere kant.

Daar komen ze uit het water, trekken ze een t-shirt aan en uit (wissel). Daarna springen ze weer het water in en zwemmen ze terug. Onderweg zwemmen ze door de hoepel (2).

Vertrek om de 15 seconden.

Rustig zwemmen.

eventueel uitbreiden tot

- spelvorm waarbij ze per twee of meerdere het parcours moeten afleggen
- tijd opnemen en op het diploma minitriatlon/duatlon (zie bijlage) noteren.

1 lengte loszwemmen/wandelen