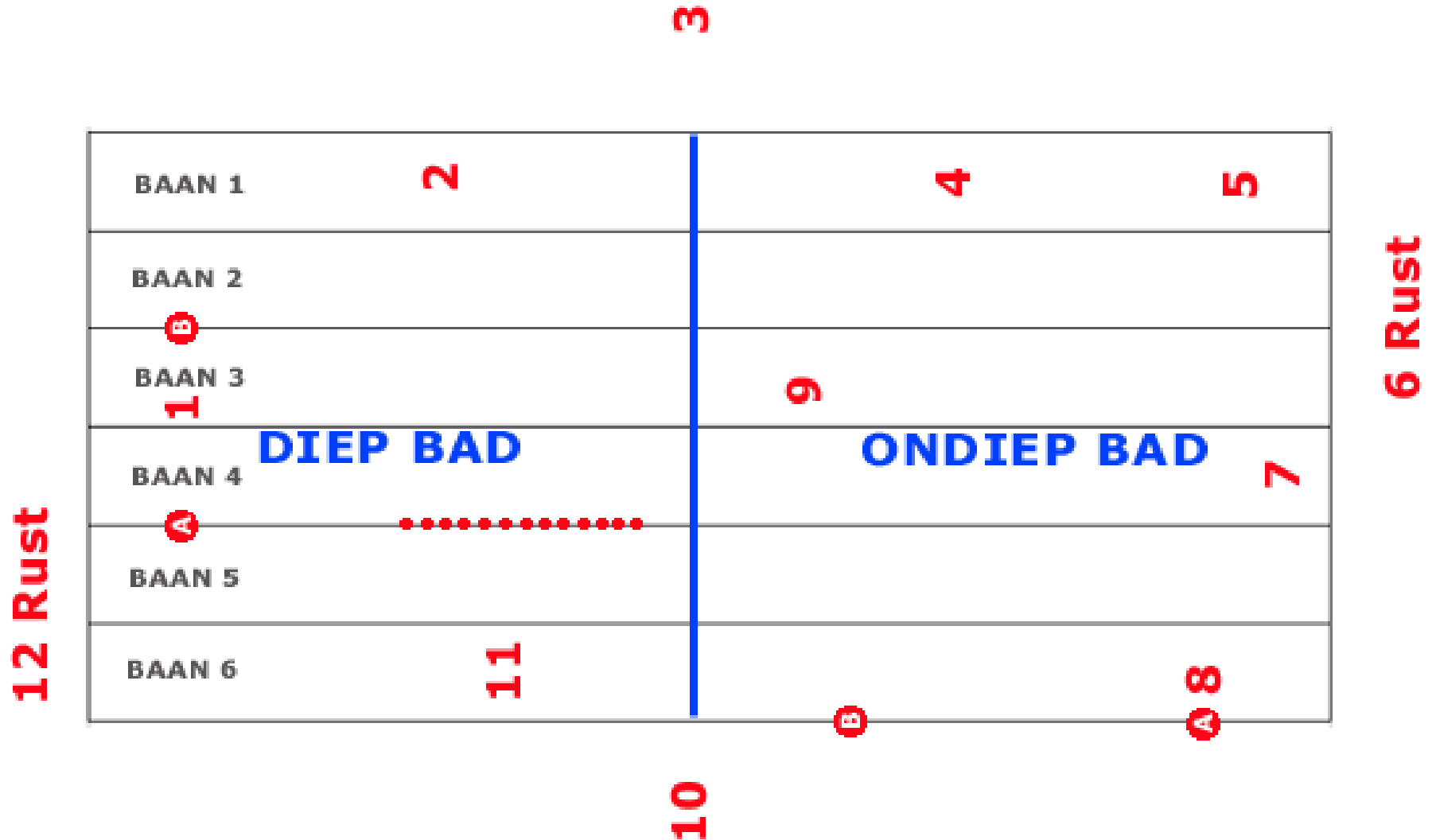


Opwarming

BAAN 1	Schoolslag armen crawl benen
BAAN 2	1/2 lengte onder water en dan verder op rug
BAAN 3	2 vervoersgrepen : okselgreep - lendegreep
BAAN 4	2 vervoersgrepen : hoofdgreep - zeemansgreep
BAAN 5	Crawl of schoolslag met hoofd boven water
BAAN 6	Samengestelde rugslag

Lifesaving testbatterij



TIP: Best groepjes van 2 - 1 minuut maximale inspanning – niet uitvoerende persoon telt en noteert – 20 sec wissel

Proeven

- Deelnemers zetten zich per 2 (uitzonderlijk groepjes van 3).
- Uitleg van de proeven via een demonstratie
- De proeven worden gedurende 1 min uitgevoerd door 1 deelnemer (zeer intensief dus). De andere telt en noteert de punten.
- 20 seconden om te wisselen van functie of door te schuiven. De docent geeft dit aan.

Materiaal

- 4 kegels
- 4 plankjes
- 15 voorwerpen die op bodem blijven liggen
- 1 pop met lifeline
- Tape
- 1 bal (strandbal)
- 1 grote plank
- Schrijfgerief voor punten te noteren

1

Heen en weer
zwemmen tussen
2 lijnen met
tuimeldraai

2

Bal in de lucht naar
elkaar toetsen of
slaan (met
watertrappelen)

3

Hoogtesprong op het droge (met 2 voeten afstoten)

4

Met materiaal
(plankjes, enz) een
toren bouwen

6

RUST

7

Plankje(s) onder water duwen (armen gestrekt)

8

Pop slepen,
stappen met een
lifeline van A naar
B en terug

9

Op en over een
grote plank,
daarna eronder
zwemmen, enz

10

Sit-ups met benen gestrekt tegen de muur

11

Afstoten van de kant
– eendenduik –
voorwerp oprapen –
aan kant leggen

12

RUST

13

Redderssprong van de kant en via een kegel terugkeren

TIP: reserveproef

14

Heen en weer lopen in het ploeterbad

TIP: reserveproef

PROEVEN	NAAM:	NAAM:	NAAM:
Proef 1: Heen en weer zwemmen			
Proef 2: bal toetsen			
Proef 3: hoogtesprongen			
Proef 4: toren bouwen			
Proef 5: hurksprong			
Proef 6: RUST			
Proef 7: plankjes duwen			
Proef 8: pop slepen			
Proef 9: op, over en onder de plank			
Proef 10: sit-ups			
Proef 11: voorwerpen oprapen			
Proef 12: RUST			
Proef 13: redderssprong van de kant			
Proef 14: heen en weer in ploeterbad			