

Oefeningen voor in buitenwater

Kennismaken met zwemmen in buitenwater

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
1 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • bespreek het informatiebord bij de zwemlocatie • leg de gevaren van zwemmen in buitenwater uit en geef tips voor het veilig recreëren in buitenwater • laat de kinderen rustig het water in lopen tot heupdiepte en maak zo de kinderen ervan bewust dat het water koud is • vraag de kinderen of ze hun voeten nog kunnen zien en wanneer ze hun handen onder water niet meer kunnen zien. Maak de kinderen zich ervan bewust dat het water donker is en dat ze de bodem en andere dingen onder water niet kunnen zien • laat zien hoe ver je kunt lopen en waar het (plotseling) diep wordt en je niet meer kunt staan. Blijf dus voor de ballenlijn • laat zien dat je met een drijfmiddel het diepe water opgeblazen kan worden. Laat zien dat je van een luchtbed af kan vallen in dieper water, waardoor je plotseling onder water gaat en niet kunt staan 	<ul style="list-style-type: none"> • maak gebruik van de poster 'Tips voor meer veiligheid in binnenwater' • luchtbed 	

	<ul style="list-style-type: none"> vraag de kinderen zich achterover in het water te laten vallen en daarna weer op te staan 		
2 spelvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> laat kinderen tikkertje spelen in kniediep water. Laat de kinderen rennen, vallen en weer opstaan 		

De nummers van de navolgende onderdelen komen overeen met de exameneisen voor Junior Redder, Zwemmend Redder en Lifesaver. Aangezien niet alle onderdelen van toepassing zijn bij alle diploma's en niet alle onderdelen buiten kunnen worden uitgevoerd, zijn niet alle onderdelen genoemd en uitgewerkt.

Onderdeel 1 – Bevrijdingsgrepen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
3 oefenvorm vanaf ZR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg de dubbele polsgreep / achterwaartse omklemming / voorwaartse omklemming uit (defensief benaderen, snelle bevrijding en technische bevrijding) maak tweetallen en laat elk kind om de beurt de dubbele polsgreep / achterwaartse omklemming / voorwaartse omklemming doen in het water 		alleen voor zwemmend redders, niet voor lifesavers!

Onderdeel 2 – Uitvoeren van een redding

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen

Tijdsduur			
4 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg de droge redding met een reddingslijn uit • maak tweetallen, voer in tweetallen een droge redding met reddingslijn uit, de drenkeling werkt de redder tegen door bij het binnenhalen extra weerstand te creëren • kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat het veel zwaarder is om een zwaarder persoon (volwassene) te redden met een reddingsmiddel 	<ul style="list-style-type: none"> • meerdere reddingslijnen 	
5 oefenvorm vanaf JR 3 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg het verschil tussen de droge redding en de natte redding uit • leg de droge redding met reddingslijn / reddingsklos / werpzak uit • maak tweetallen en voer daarmee een droge redding een reddingslijn / reddingsklos / werpzak uit, focus op correct gebruik van reddingsmiddelen zonder toespreken van de drenkeling en alarmeren 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een reddingslijn/ reddingsklos/ werpzak 	
6 oefenvorm vanaf JR 3 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg de droge redding met hulpmiddel (flexibeam, tuinslang) uit • maak tweetallen en voer daarmee een droge redding met broek / flexibeam / tuinslang uit, focus op correct gebruik van hulpmiddelen zonder toespreken van de drenkeling en alarmeren 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een flexibeam/ tuinslang 	
7 oefenvorm vanaf JR 3 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • geef uitleg over toespreken van de drenkeling en alarmeren • maak tweetallen en voer daarmee een droge redding met reddingslijn / reddingsklos / werpzak uit, alarmeer en spreek de drenkeling toe • maak tweetallen en voer daarmee een droge redding met broek / flexibeam / tuinslang uit, alarmeer en spreek de drenkeling toe 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een reddingslijn / reddingsklos / werpzak / broek / flexibeam / tuinslang 	
8 oefenvorm vanaf ZR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg de kruispeiling uit • laat een instructeur ergens in het water liggen • maak tweetallen en laat de kinderen een kruispeiling uitvoeren 	<ul style="list-style-type: none"> • reddingspop 	
9 oefenvorm vanaf JR 3 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • maak tweetallen en voer daarmee een droge redding met reddingslijn / reddingsklos / werpzak uit, de drenkeling krijgt een kaartje met het aantal drenkelingen en de letsels, de redder moet door middel van vragen stellen deze gegevens achterhalen 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een reddingslijn / reddingsklos / werpzak • kaartjes met aantal drenkelingen en 	

		letsels	
10 spelvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> geef elk kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn Wie kan het verst gooien? 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn 	
11 spelvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> gebaseerd op Linethrow maak tweetallen en voer daarmee een droge redding uit met een reddingsmiddel / hulpmiddel naar keuze van de instructeur Wie kan als eerste de drenkeling naar de kant brengen? 	<ul style="list-style-type: none"> per tweetal een reddingslijn / reddingsklos / werpzak 	
12 spelvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> gebaseerd op Linethrow geef elk kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn laat een instructeur in het water liggen (bijvoorbeeld op 5 meter van de kant, pas afstand aan naar leeftijd) Wie kan als eerste de instructeur naar de kant brengen? 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn 	

Onderdeel 3 – Afstand zwemmen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
13 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen een stukje schoolslag/ enkelvoudige rugslag/ borstcrawl/ rugcrawl/ samengestelde rugslag/ zeemansslag/ polocrawl zwemmen om te ervaren hoe het is om in buitenwater te zwemmen 		
14 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen te water gaan en een aantal schoolslagen maken laat de kinderen als een krokodil over een boomstronk (vlot) heen klimmen laat de kinderen als een krokodil onder een boomstronk (vlot) door zwemmen 	<ul style="list-style-type: none"> vlot/mat 	kijk onder de mat of het goed gaat
15 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg bal vervoeren in de kopgreep uit laat de kinderen op de kant de bal op de juiste manier vasthouden laat de kinderen in het water de bal op de juiste manier vervoeren 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een bal 	

16 spelvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kan de meeste koprollen voorover achter elkaar maken? 		
17 spelvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • laat de kinderen in drietallen watertrappen en een bal overgooien • laat de kinderen in drietallen watertrappen en een bal overgooien, waarbij de bal het water niet mag raken 	<ul style="list-style-type: none"> • per drietal een bal 	
18 spelvorm vanaf JR 3 5 min.	<p>ring vervoeren</p> <ul style="list-style-type: none"> • laat elk kind een afgesproken stuk een ring / bal vervoeren • Wie is het eerst over de finish? 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een bal / ring 	
19 spelvorm vanaf JR 1 5 min.	<p>estafette</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie zwemt het snelst een bepaalde afstand in een bepaalde zwemslag? 		
20 spelvorm vanaf JR 1 10 min.	<p>Surf race</p> <ul style="list-style-type: none"> • na het startsignaal rent de deelnemer van de startlijn op het strand het water in naar een instructeur. De instructeur staat op ongeveer 25 meter (pas afstand aan naar leeftijd). De deelnemer zwemt om de instructeur heen en zwemt terug naar het strand en rent daarna over de finishlijn op het strand. Wie is het eerst over de finish? 		

Onderdeel 5 – Zelfredding

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
21 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg uit wat je moet doen als je in het water valt • laat de kinderen in een opblaasbootje zitten en laat het bootje omslaan • laat de kinderen drijven op de rug • kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat zij niet in paniek hoeven te raken, rustig op de rug kunnen drijven en kunnen roepen en 	<ul style="list-style-type: none"> • opblaasbootje 	

	zwaaien om hulp		
22 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg de HELP-houding uit • laat de kinderen in een opblaasbootje zitten en laat het bootje omslaan • laat de kinderen in het water klaar liggende hulpmiddelen gebruiken om te drijven in de HELP-houding • kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat zij verschillende hulpmiddelen kunnen gebruiken om op te drijven 	<ul style="list-style-type: none"> • plankjes • flexibeams • ballen • opblaasbootje 	
23 oefenvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • laat de kinderen proberen met een reddingsvest aan een hoekduik en/of koprol voorover te maken • kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat zij met een reddingsvest blijven drijven en niet onder water kunnen 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een reddingsvest 	
24 oefenvorm vanaf JR 3 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg het aantrekken van een reddingsvest, het te water gaan met een reddingsvest en het drijven in de HELP-houding met een reddingsvest uit • laat de kinderen in een opblaasbootje zitten en laat het bootje omslaan, laat de kinderen drijven in de HELP-houding • laat de kinderen een stukje rugslag zwemmen met een reddingsvest aan en daarna watertrappen 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een reddingsvest • opblaasbootje 	

Onderdeel 6 – Onder water zwemmen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
25 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg uit hoe je onder water zwemt in ondoorzichtig water • laat de kinderen om de beurt dompen, onder water zwemmen en daarbij bijvoorbeeld 5 schoolslag bewegingen maken 		
26 spelvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • laat de kinderen om de beurt dompen, zo ver mogelijk als zij kunnen onder water zwemmen en laat ze liggen op de plek waar zij bovenkomen • Wie kan het verst onder water zwemmen? 		

Onderdeel 7 – Afstand zwemmen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
27 oefenvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg de krokodillendraai uit de kinderen zijn een krokodil, ze zwemmen een stukje schoolslag, bij de instructeur maken de kinderen een krokodillendraai en zwemmen zij nog een stukje enkelvoudige rugslag 		
28 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg de samengestelde rugslag uit laat de kinderen een stukje op de rug zwemmen, met de armen gestrekt boven het hoofd laat de kinderen een stukje op de rug zwemmen, waarbij ze starten met de armen naast het lichaam, daarna de handen boven het hoofd brengen en tegelijkertijd een beenslag maken, daarna de benen stilhouden en de armen door het water richting de benen bewegen 		
29 spelvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> maak tweetallen de achterste zwemmer volgt de voorste zwemmer de voorste zwemmer probeert de achterste zwemmer kwijt te raken in een zwemslag naar keuze 		

Onderdeel 8 – Verhelpen van kramp

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
30 oefenvorm vanaf ZR 2 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg het verhelpen van vingerkramp / kuitkramp / bovenbeenkramp uit laat de kinderen in het water voordoen hoe je vingerkramp / kuitkramp / bovenbeenkramp opheft 		

Onderdeel 9 – Zwemmen met zwemvliezen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
31 oefenvorm vanaf ZR 2 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg het zwemmen met zwemvliezen uit laat de kinderen een stukje borstcrawl zwemmen met zwemvliezen aan 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een paar zwemvliezen 	
32 spelvorm vanaf ZR 2 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Wie zwemt het snelst een bepaalde afstand in borstcrawl met zwemvliezen? 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een paar zwemvliezen 	

Onderdeel 10 – Zoeken naar een slachtoffer

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
33 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg dompen en de hoekduik uit laat de kinderen dompen, een hoekduik maken en een handje zand pakken kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat het veel moeilijker is om onder water te zoeken als je onder water niets kunt zien 		goed letten op de kinderen als zij onder water zwemmen
34 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg dompen en de hoekduik uit laat alle kinderen verspreid in het water liggen en laat ze daar dompen en het maken van een hoekduik oefenen laat alle kinderen verspreid in het water liggen, laat ze een handje zand halen door middel van dompen en/of een hoekduik pas de diepte aan het niveau van de kinderen aan 		goed letten op de kinderen als zij onder water zwemmen
35	<ul style="list-style-type: none"> leg een instructeur ergens in het water neer 	<ul style="list-style-type: none"> blinddoek 	

oefenvorm vanaf ZR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • maak tweetallen. Laat één van het tweetal een blinddoek omdoen. De niet geblindeerde persoon geeft aanwijzingen aan de geblindeerde persoon om naar de instructeur te zwemmen. Laat de geblindeerde persoon de instructeur vastpakken in de kopgreep. Op aanwijzen van de andere persoon, vervoert de geblindeerde persoon de instructeur terug naar de kant 		
------------------------------	--	--	--

Onderdeel 11 – Vervoeren van een slachtoffer

Numer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
36 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • maak tweetallen • laat een kind als drenkeling aan de overkant liggen • het andere kind is de redder; hij zwemt zo snel mogelijk naar de drenkeling toe en vervoert hem in de kopgreep terug naar de kant • kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat zij hun krachten moeten verdelen en een goede conditie moeten hebben als zij iemand gaan redden 		
37 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg popvervoeren in de kopgreep uit • laat de kinderen op de kant de reddingspop op de juiste manier vasthouden • laat de kinderen in het water de reddingspop op de juiste manier vervoeren 	<ul style="list-style-type: none"> • reddingspop 	
38 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • maak tweetallen, laat elk tweetal elkaar een stukje vervoeren in de kopgreep 		
39 oefenvorm vanaf ZR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg de houdgreep / polsgreep / zeemansgreep / okselgreep / schoudergreep uit • maak tweetallen en laat de kinderen elkaar op de juiste manier vervoeren in het water in de houdgreep / polsgreep / zeemansgreep / okselgreep / schoudergreep 		

40 spelvorm vanaf JR 2 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • vervoersestafette met ring • maak twee teams en geef elk team een ring • laat elk kind om de beurt een stukje de ring in de kopgreep vervoeren, de ring doorgeven aan de volgende zwemmer, enz. • Welk team is als eerste klaar? 	<ul style="list-style-type: none"> • per team een ring 	
---	---	---	--

Onderdeel 12 – Uitvoeren van een redding

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
41 oefenvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • maak tweetallen • laat een kind in het water liggen en laat de ander van de kant een drijfmiddel naar hem gooien • laat het kind in het water met het drijfmiddel terug naar de kant zwemmen 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een bal / flexibeam / plankje 	
42 oefenvorm vanaf ZR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg een natte redding met rescuetube uit • maak tweetallen en voer daarmee een natte redding met rescuetube uit, focus op correct gebruik van reddingsmiddelen zonder toespreken van de drenkeling en alarmeren • maak tweetallen en voer daarmee een natte redding met rescuetube uit, alarmeer en spreek de drenkeling toe 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een rescuetube 	
43 spelvorm vanaf ZR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg een redding met rescuetube uit • laat de kinderen op een rij op de startlijn op het strand staan, met een rescuetube aan. Na het startsignaal rennen zij zo snel mogelijk het water in en zwemmen zij naar de instructeur. De instructeur staat op ongeveer 20 meter (pas afstand aan naar leeftijd). Laat de kinderen bij de instructeur de rescuetube vastklikken. Laat de kinderen terug zwemmen naar de kant en over de finishlijn op het strand rennen. Wie als eerste terug is, wint 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een rescuetube 	
44 spelvorm vanaf ZR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • leg een redding met de rescuetube uit • maak tweetallen. Laat één van het tweetal, de drenkeling, op ongeveer 15 meter vanaf de kant liggen (pas afstand aan naar leeftijd). Laat de andere persoon, de redder, op de startlijn klaarstaan met de rescuetube aan. Na 	<ul style="list-style-type: none"> • per tweetal een rescuetube 	

	het startsignaal rent de redder zo snel mogelijk het water in en zwemt naar de drenkeling toe en klikt de rescuetube zo snel mogelijk vast om de drenkeling. Daarna zwemt de redder terug naar de kant. De redder en drenkeling rennen samen over de finish heen. Wie als eerste terug is, wint		
45 spelvorm vanaf LS 1 10 min.	<p>Rescuetube race</p> <ul style="list-style-type: none"> de deelnemer legt zwemvliezen en een rescuetube klaar op het strand, ongeveer 15 meter vanaf de waterlijn, in lijn met de aangewezen boei. De startlijn is ongeveer 5 meter vanaf de waterlijn. Na het startsignaal rent de deelnemer 10 meter naar de zwemvliezen en de rescuetube om vervolgens met zwemvliezen aan en de rescuetube het water in te rennen. De deelnemer zwemt ongeveer 120 meter (pas afstand aan naar leeftijd), gaat dan om een boei heen en zwemt terug naar het strand om daar over de finishlijn te rennen 	<ul style="list-style-type: none"> rescuetube boeien of instructeur zwemvliezen 	

Onderdeel 13 – Speciale vaardigheden van een redder

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
46 oefenvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen drijven op de rug met de armen naast het lichaam en de benen tegen elkaar kinderen ervaren dat zij vrijwel direct zullen zinken als zij drijven met de armen naast het lichaam en de benen tegen elkaar 		
47 oefenvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen door elkaar heen zwemmen laat de kinderen op de rug drijven als de instructeur fluit maak tweetallen en laat elk tweetal hand-in-hand drijven op de rug 	<ul style="list-style-type: none"> fluitje 	
48 oefenvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> leg wrikken richting de voeten en richting het hoofd uit laat de kinderen op de rug wrikken richting het hoofd laat de kinderen op de rug wrikken richting de voeten 		

Gecombineerde onderdelen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
49 spelvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen schoolslag zwemmen 1 keer fluiten = dompen, 2 keer fluiten = een koprol voorover maken, 3 keer fluiten = drijven 	<ul style="list-style-type: none"> fluitje 	

Zwemslagen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
50 oefenvorm vanaf JR 1	<p>Schoolslag</p> <ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen het plankje met gestrekte armen voor zich houden en verbeter de beenbeweging van de schoolslag (benen sluiten, uitdrijven) 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een plankje 	
51 oefenvorm vanaf JR 1	<p>Enkelvoudige rugslag</p> <ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen het plankje ter hoogte van de heupen voor zich houden en verbeter de beenbeweging van de rugslag (benen sluiten, uitdrijven) laat de kinderen de handen in de zij houden bij enkelvoudige rugslag laat de kinderen de handen achter of boven het hoofd houden bij enkelvoudige rugslag 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een plankje 	
52 oefenvorm vanaf JR 1	<p>Borstcrawl</p> <ul style="list-style-type: none"> laat de kinderen het plankje met gestrekte armen voor zich houden, laat de kinderen het gezicht in het water houden, verbeter de beenbeweging van de borstcrawl (geen fietsbeweging) laat de kinderen het plankje met gestrekte armen voor zich houden, laat de kinderen het gezicht in het water houden, maak om de beurt een armslag laat de kinderen het plankje met gestrekte armen voor zich houden, laat de 	<ul style="list-style-type: none"> per kind een plankje 	

	<p>kinderen het gezicht in het water houden, adem aan de zijkant, houd één oog boven water</p> <ul style="list-style-type: none"> • laat de kinderen borstcrawl zwemmen zonder plankje en let op bovenstaande punten 		
53 oefenvorm vanaf JR 1	<p>Rugcrawl</p> <ul style="list-style-type: none"> • laat de kinderen het plankje ter hoogte van de heupen voor zich houden en verbeter de beenbeweging van de rugcrawl (geen fietsbeweging) • laat de kinderen rugcrawl zwemmen zonder plankje en let op armen langs de oren 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een plankje 	
54 oefenvorm vanaf JR 3	<p>Samengestelde rugslag</p> <ul style="list-style-type: none"> • laat de kinderen enkelvoudige rugslag zwemmen met de armen gestrekt boven het hoofd • laat de kinderen samengestelde rugslag zwemmen en let op de juiste combinatie • laat de kinderen samengestelde rugslag zwemmen en let op uitdrijven 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een plankje 	

Lifesavingsport

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
55 spelvorm vanaf JR 1 10 min.	<p>Beachflags (variant grasveld, sportveld)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de kinderen liggen in een rij (naast elkaar) op de buik op het gras, met het gezicht van het competitieveld af. Na het startsignaal staan ze zo snel mogelijk op, draaien ze en sprinten ze 15 meter (pas afstand aan naar leeftijd). Wie als eerst over de finish komt, wint <p>Beachflags (variant zand)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de kinderen liggen in een rij (naast elkaar) op de buik op het zand, met het gezicht van het competitieveld af. Na het startsignaal staan ze zo snel mogelijk op, draaien ze en sprinten ze 15 meter (pas afstand aan naar leeftijd) om een staand stokje (beachflag) te bemachtigen. Er is altijd één 	<ul style="list-style-type: none"> • grasveld / sportveld of zand, ongeveer 10 x 15 meter • stokjes 	

	stokje minder dan het aantal kinderen, waardoor elke kind zonder beachflag afvalt		
56 spelvorm vanaf JR 1 10 min.	<p>Beach relay</p> <ul style="list-style-type: none"> • maak teams van vier kinderen • geef met twee pionnen een afstand van ongeveer 15 meter aan (pas afstand aan naar leeftijd) • laat twee kinderen aan de ene kant staan, en twee kinderen aan de andere kant • na het startsignaal sprint het eerste kind met het stokje naar de overkant. Daar geeft hij het stokje over aan het tweede kind. Hij of zij sprint ook weer naar de overkant en geeft het stokje over aan het derde kind, enz. Elk kind sprint één keer. Welk team als eerst over de finish komt, wint 	<ul style="list-style-type: none"> • per team een stokje • twee pionnen 	
57 spelvorm vanaf JR 1 10 min.	<p>Run-Swim-Run</p> <ul style="list-style-type: none"> • na het startsignaal rent de deelnemer 50 meter over het strand om daarna in totaal 25 meter te zwemmen, waarbij hij of zij halverwege om een boei gaat. De deelnemer zwemt terug en rent 50 meter over het strand naar de finish (pas afstanden aan naar leeftijd) 	<ul style="list-style-type: none"> • boei 	
58 spelvorm vanaf JR 1 15 min.	<p>Board race</p> <ul style="list-style-type: none"> • leg uit hoe je een rescueboard gebruikt • de deelnemer staat met een board op het strand. Na het startsignaal rent hij of zij het water in, springt op het board, legt een parcours van ongeveer 50 meter (aangegeven door boeien) af en rent over de finishlijn op het strand (pas afstand aan naar leeftijd) 	<ul style="list-style-type: none"> • per kind een rescue board 	