



SUPER ZWEMSURVIVAL ZOMER

ZWEMKLEDING

EXTRA KLEDINGEISEN: Korte broek, T shirt, sandalen/ gympen, zonnebril/duikbril

Alle onderdelen worden met extra kledingseisen gezwommen

1. **Geblindeerd zwemmen. (met extra kleding en geblindeerde bril)**
Met vriendje 2 banen zwemmen met geblindeerde bril, waarbij het vriendje aanwijzingen geeft.
Baan 1 met 2 obstakels (matten) op mat klimmen andere kant met koprol er af, verder zwemmen en onder andere mat door Vriendje zwemt er naast (veiligheid) en zegt waar de obstakels zijn.
Baan 2 onder water drie stand-up hoepels verbonden met een touw. Vriendje geeft aan wanneer onderwater te gaan, touw te pakken en onder water door hoepels te zwemmen
Na die twee banen wisselen vriendje en zwemmer van positie.
2. **Pop duiken.**
Hurk/schredesprong te water, met waterpoloslag naar pop toe zwemmen, hoekduik en pop boven halen op juiste manier, pop laten zakken en drenkeling (vriendje) overpakken en deze in zeemansgreep naar de kant vervoeren. (min. 12,5 meter) Op de juiste manier op/aan de kant helpen.
3. **Vriendje vervoeren.**
Met een koprol voorover te water gaan en je vriendje 25 meter in de Triangelgreep en 25 meter in de Zeemansgreep vervoeren.
Daarna wisselen.
4. **Boot zwemmen.**
Met vriendje in boot. Boot slaat om, je zwemt naar de kant en via een vlot (mat) klim je op de kant. Met een hulpmiddel (flexi Beam, tak of kledingstuk) ga je liggen op de mat, reik je je vriendje een hulpmiddel aan en trek hem naar de kant. Goed op de kant brengen.
5. **Golfslag zwemmen.**
De ene helft van de groep maakt golven, andere kinderen zwemmen 2 banen. 1 op de borst en 1 op de rug.
Golven d.m.v. Plankjes recht op heen en weer door het water te duwen, of door mat aan de zijkant heen en weer te bewegen.
6. **Drijven.**
Spring in het water met een vuilniszak. Terwijl je het water in springt, schep je lucht in de vuilniszak, knoop hem dicht en drijf 60 seconden in de HELP houding.
Mocht het bij sommige niet gelukt zijn om lucht in de vuilniszak te krijgen dan samen met vriendje proberen op 1 zak te drijven.