



# **SPORT CLUB OUDE MAAS**

## **LESZWEMMEN**

---

### **Snorkelen 3**

#### **Met zwemvliezen**

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter dolfinbeenslag zwemmen op de linkerzij en 25 meter op de rechterzij.

Starten in het water, 50 meter borstcrawl, tijdens de laatste 10 meter in een duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

#### **Met snorkeluitrusting**

Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen, de bril onder water opzetten, vervolgens 50 meter snorkelen met de borstcrawl, aansluitend 50 meter snorkelen met de bril op het voorhoofd en het gezicht in het water.

Starten in het water met een buddy, na 5 meter snorkelen een hoekduik maken en 20 meter onder water zwemmen, aansluitend 25 meter buddy breathing.

Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen onder water de snorkel uit de mond nemen, een mastworp leggen om de snorkel met een meegenomen stukje touw, het mondstuk onder water in de mond nemen en aan het wateroppervlak de snorkel leegblazen.

Starten in het water, 50 meter snorkelen en ondertussen in maximaal 2 hoekduiken 4 pvc-buisjes voorzien van bochtjes ophalen van de bodem en al snorkelend monteren tot een vierkant.

Starten in het water, snorkelen en in maximaal 2 hoekduiken, met behulp van een slangsnorkel, een met 1 kilogram verzwaarde 1,5 liter fles omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, aansluitend in rugligging door 2 hoepels zwemmen, die tenminste 5 meter uit elkaar staan (minimaal 2 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, aansluitend een gestrekte salto achterover maken en in buikligging weer door dezelfde hoepel gaan, vervolgens door de tweede hoepel zwemmen, die 5 meter verderop staat.

Starten in het water en blind snorkelen over een afstand van 12 meter naar een afgebakend stuk zwembadwand met een breedte van 5 meter.