BIJLAGE 13

Voorbeelden van lessen

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK **Instructeur**: **Lesnr.:** 1 van 4 “DE THEORIE”	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN** **Datum:** 21 mei 2008 **Lesduur:** ±120 min.

Onderwerpen: a. kennismaking, b. toelichting zeekajak, c. toelichting uitrusting, d. voorwaartse slag	**Groepsgegevens:** Kajakkers in de leeftijd van 20 – 60 jaar met beperkte ervaring.
Kennis doel: De cursisten inzicht geven welke aspecten belangrijk zijn voor de uitrusting van de zeevaarder en dat een goede voorwaartse slag wordt gebruikt voor verhoging van het vaarrendement.	**Locatie:** Clubhuis de Windhappers Madestein.
Praktijk doel: Aan het eind van de les zijn de cursisten op de hoogte van een goede en complete zeevaardige uitrusting en zijn zij instaat een goede voorwaartse slag uit te oefenen.	**Materiaal:** Zeekajaks met voldoende drijfvermogen. Peddel, spatzeil, zwemvest en verdere uitrusting.
Sociaal doel: Clubleden laten samenkomen door het in groepsverband oefenen en varen waardoor de stap minder groot wordt om wat losser met elkaar om te gaan.	**Bijzonderheden:** Controle op de juiste pashouding in de kajak noodzakelijk voor comfortabele, efficiënt en ontspannen varen. Bootcontact op vier punten voeten, knieën, rug en heup.

Lesdeel	**Tijd Min.**	**leerdoel**	**bewegingsvorm/stof**	**organisatie**	**methodisch/didactische opmerkingen**	**veiligheidsaspecten**	**materiaal**
a. Kennismaking	5	Introductie van de instructeur en deelnemers cursus.	Communicatie.	De groep verzamelt op het terrein voor de kajakloods.	Zelf met gezicht in zon of met windmee praten.	Huisregel 1, bij omslaan en niet kunnen uitstappen; dan hard bonken op romp kajak Huisregel 2, zorg dat je altijd de kajakker achter jouw kunt zien.	Inschrijf-formulieren.
b. Zeekajak	15	Kennis vergroten van de zeekajak in zijn algemeenheid.	Communicatie.	De groep is op het grasveld voor de kajakloods.	Zorg dat de kajak voortijdig op het grasveld ligt. Alle cursisten hebben goed overzicht.	Stukje toelichting over lekkage kajak.	Eigen zeekajak.
Kern b1	20	Kennis kajak eigendom cursisten vergroten en hoe af te stellen.	Communicatie.	De groep is op het grasveld voor de kajakloods.	Voorafgaande aan de les via nieuwsbrief cursisten kajak naar grasveld brengen.		Zeekajak cursisten.
c. Uitrusting	30	Kennis en functie benodigde materialen vergroten.	Communicatie.	De groep is op het grasveld voor de kajakloods.	Zorg dat alle spullen voortijdig en in de juiste volgorde zijn uitgestald. Alle deelnemers hebben goed overzicht.	Stukje uitleg over onderkoeling en veiligheid.	Eigen uitrusting.
d. Voorwaarts	15	Aanleren van de juiste techniek van de voorwaartseslag.	Luisteren. slag in 4-fases. 1. insteekfase 2. doorhaalfase 3. uithaalfase 4. duwfase (2)	De groep is nog steeds op het grasveld.	Eerst uitleg op het droge mbv kist als fictieve kajak. Alle cursisten oefenen op het droge.	Voldoende ruimte voor uitoefenen peddelslag.	Kisten en peddels (hoge en lage hoek peddel)

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN**
Instructeur: Piet van Mil	**Datum:** 21 mei 2008
Lesnr.: 1 van 4 “DE THEORIE”	**Lesduur:** ±120 min.

Lesdeel	**Tijd Min.**	**leerdoel**	**bewegingsvorm/stof**	**organisatie**	**methodisch/didactische opmerkingen**	**veiligheidsaspecten**	**materiaal**
Kern d1		Aanleren insteekfase. Tevens stukje uitleg bediening skeg.	Rompdraai vanuit de heup. Peddel met gestrekte arm insteken, hoek linker elleboog niet kleiner .dan 90 graden.	De groep is op het water (Wennetjessloot) en vaart een lus met tussen ruimte.	Beweging langzaam en rustig uitvoeren. Peddel parallel aan de schouders. Rompdraai brengt grote spiergroepen mee.	Ruimte maken voor oefening. Controle op andere vaarders Hulp van assistent.	Pion om baan uit te zetten.
Kern d2 en d4		Aanleren doorhaalfase (let op ! hoge hoek en lage hoek. Afhankelijk van voorkeur).	Peddel parallel aan lengte as dicht langs kajak. Trek arm gestrekt. Uitduwen op schouderhoogte. Hand, pols en onderarm gestrekt.	Richting wijzigen, zowel links als rechtsom varen.	Tijdens doorhalen, been gelijkzijdig uittrappen. Cyclische (fiets) beweging.	Let op ! niet te ver doorhalen. Bij wokkelpeddels kan dit leiden tot omslaan.	
Kern d3		Aanleren uithaalfase.	De peddel schuin naar achteren uit het water halen.		Iedereen persoonlijk aanspreken op goede en fouten uitvoering.		
Slot d	5	Opruimen spullen.		Vooraf melden waar spullen op te bergen.	.		

Deelnemers:

Fransje van Nes
Marianne Boes
John vd Ende
Arne vd Veen
Peter Al
Radboud Groot

Paraaf:

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK **Instructeur**: **Lesnr.:** 2 van 4 “STABILISATIE”	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN** **Datum:** 27 mei 2008 **Lesduur:** ±120 min.

Onderwerpen: a. herhaling voorwaartsvaren, b. stabiliteitsoefeningen, c. steunen, d. uitstappen, e. instappen kniediep water, f. stabilisatie in praktijk	**Groepsgegevens:** Kajakkers in de leeftijd van 20 – 60 jaar met beperkte ervaring.
Kennis doel: Deelnemers verkrijgen inzicht in welke (stabiliteitsoefeningen) technieken belangrijk zijn voor de zeegaande kajakker.	**Locatie:** Clubhuis de Windhappers Madestein.
Praktijkdoel: Aan het eind van de les zijn de cursisten in staat een goede lage steun uit te voeren waardoor zij meer vertrouwd raken met de specifieke vaareigenschappen van de kajak.	**Materiaal:** Zeekajaks met voldoende drijfvermogen. Peddel, spatzeil, zwemvest, Long John en verdere uitrusting.
Sociaal doel: Clubleden laten samenkomen door het in groepsverband oefenen en varen waardoor de stap minder groot wordt om wat losser met elkaar om te gaan.	**Bijzonderheden:** Controle op de juiste pashouding in de kajak noodzakelijk voor comfortabele, efficiënt en ontspannen varen. Bootcontact op vier punten voeten, knieën, rug en heup.
Beginsituatie: De deelnemers aan deze cursus hebben ervaring met het kanovaren maar niet op zee.	**Lesvolgorde:** a,b,c, d, e en f

Lesdeel	**Tijd Min.**	**leerdoel**	**bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**methodisch/didactische opmerkingen**	**veiligheidsaspecten**	**materiaal**
a. Herhaling	10	De voorwaartseslag automatiseren.	De vier fasen insteek, doorhaal, uitnemen, duw.	De groep verzamelt op het terrein voor de kajakloods en varen gezamenlijk naar de plas van Madestein.	Tijdens de tocht kan, indien nodig, gecorrigeerd worden.	Huisregel 1, bij omslaan en niet kunnen uitstappen; dan hard bonken op romp kajak Huisregel 2, zorg dat je altijd de kajakker achter kunt zien.	Douchespullen
b. Stabiliteits-oefeningen	10	Verkennen stabiliteit en eigenschappen kajak.	Evenwicht verplaatsen binnen en buiten kajak middels steunen en opkanten. Pak voorpunt van collega zijn kajak.	Drie groepjes van 2, dicht in de buurt van de kant maar wel op het openwater.	Eerst zelf voordoen. Assistent en instructeur in de buurt om te corrigeren. Een plek uit de wind opzoeken.	Voldoende ruimte tussen boten onderling.	Openwater met voldoende ruimte.
c. Steunen **c1; lage steun**	15	Aanleren steun om in balans te blijven. Nodig voor het opvangen van zijwaarts inkomende golven.	Armen vormen een rechthoek haaks op de romp. De binnenste arm fixeren op kuiprand. Vuisten boven steel en peddelblad bol op water.	De groep is op het grasveld. Water kniediep drie groepen van twee, waarvan 1 in kajak en ander assisteert.	De hulp en hoofdinstructeur doen eerst voor assisteren per groep.	Hou voldoende tussenruimte en zorg voor voldoende stahoogte voor de instructeurs.	Zeekajak cursisten.
c2; hoge steun	15	Aanleren steun om in balans te blijven. Nodig voor het opvangen van zijwaarts inkomende golven.	Ellebogen laag, heupen gefixeerd. Vuisten onder steel, peddelblad hol op water, bewegingsrichting peddelblad altijd iets omhoog.	De groep is op het grasveld. Water kniediep drie groepen van twee, waarvan 1 in kajak en ander assisteert.	De hulp en hoofdinstructeur doen eerst voor assisteren per groep.	Hou voldoende tussenruimte en zorg voor voldoende stahoogte voor de instructeurs.	Zeekajak cursisten.

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN**
Instructeur: Piet van Mil	**Datum:** 27 mei 2008
Lesnr.: 2 van 4 “STABILISATIE”	**Lesduur:** ±120 min.

Lesdeel	Tijd Min.	leerdoel	bewegingsvorm/stof	organisatie	methodisch/didactische opmerkingen	veiligheidsaspecten	Materiaal
d. Uitstappen en zwemmen	15	Vertrouwd raken met omslaan, uitstappen en zwemmen.	Spatzeil losmaken, achterkant kuip kajak vastpakken en kajak van je af duwen. Zorg dat je voorover blijft.	De groep ligt in een vlot. De oefening met 1 kajak gelijktijdig uitvoeren.	Zelf voordoen. Kijk cursist vertrouwd en recht in gezicht aan. Cursist zwemt met wind mee over circa 50m naar kant.	Indien niet kunnen uitstappen dan kloppen op zijkant kajak. Zorg dat lus spatzeil zichtbaar is en dat extra lus is aangebracht.	Eigen zeekajak met spatzeil. Neusklem.
e. Instappen	10	Het aanleren van verschillende instapmethoden voor bv een trailerhelling.	Maken van een peddelbrug. Met beide benen over kuiprand gaan zitten.	Allen gelijktijdig.	Let op ondiep water, beide instructeurs houden toezicht.	Er kunnen boten omslaan, dus wees alert.	
f. Stabiliteit in praktijk	20	Het trainen van het evenwichtsorgaan met behulp van steun.	Vanaf het achterdek vaart maken. Beide voeten op het dek plaatsen en zittend verplaatsen over kajak.	Allen gelijktijdig.	Let op ondiep water, beide instructeurs houden toezicht.	Zorg dat er geen obstakels net onder het wateroppervlak zijn.	Zeekajak cursisten.
Slot	10	Onderhoud spullen.	Onderhoud schoonspuiten.	De cursisten laten terugvaren naar clubgebouw in groep.	Er op wijzen dat de groep compleet aankomt.	Let op veerkeer op het water.	Loods.

Deelnemers:

Fransje van Nes
Marianne Boes
John vd Ende
Arne vd Veen
Peter Al
Radboud Groot

Paraaf:

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK **Instructeur**: **Lesnr.:** 3 van 4 “REDDINGEN”	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN** **Datum:** 4 juni 2008 **Lesduur:** ±120 min.

Onderwerpen: a. leermomenten voorgaande lessen, b .zwemmer redden, c. slepen, d. x-reddingen, e. stabilisatie in praktijk	**Groepsgegevens:** Kajakkers in de leeftijd van 20 – 60 jaar met beperkte ervaring.
Kennis doel: Deelnemers verkrijgen inzicht in welke reddingstechnieken belangrijk zijn voor de zeegaande kajakker.	**Locatie:** Clubhuis de Windhappers Madestein.
Praktijkdoel: Aan het eind van de les zijn de cursisten in staat een goede x-redding uit te voeren.	**Materiaal:** Zeekajaks met voldoende drijfvermogen. Peddel, spatzeil, zwemvest, Long John en verdere uitrusting.
Sociaal doel: Clubleden laten samenkomen door het in groepsverband oefenen en varen waardoor de stap minder groot wordt om wat losser met elkaar om te gaan.	**Bijzonderheden:** Controle op de juiste pashouding in de kajak noodzakelijk voor comfortabele, efficiënt en ontspannen varen. Bootcontact op vier punten voeten, knieën, rug en heup.
Beginsituatie: De deelnemers aan deze cursus hebben ervaring met het kanovaren maar niet op zee.	**Lesvolgorde:** a,b,c, d,en e

Lesdeel	**Tijd Min.**	**leerdoel**	**bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**methodisch/didactische opmerkingen**	**veiligheidsaspecten**	**materiaal**
A. Leermomenten.	10	Benadrukken van wat goed en fout ging de vorige les.	Divers zoals: Notenmelange Nieuw materiaal Balans Eten tijdens oefeningen Achteromkijken Niet te snel onderwater Voorwaartsvaren	De groep verzamelt op het strandje bij Madestein.	Eerst beginnen met het goede dan met de fouten.	Herhalen wat verteld is.	Strandje.
B. Zwemmer redden **b1. voorpunt**	10	Het redden van een drenkeling.	Drenkeling zwemt naar voorpunt kajak. Hoofd als kan ver boven water en zijkant van punt.	Zwemmers 50m uit de kant zonder peddel. Kajakker pikt drenkeling op en terug naar de kant.	Eerst zelf voordoen. Assistent geeft plaats aan voor zwemmers.	Pas op voor onderkoeling zwemmers !	Openwater met voldoende ruimte.
b2. achterdek	10	Het redden van een drenkeling.	Drenkeling zwemt naar achterdek kajak. Kajakker steunt met peddel en drenkeling klimt op achterdek.	Zwemmers 50m uit de kant zonder peddel. Kajakker pikt drenkeling op en terug naar de kant.	Eerst zelf voordoen. Assistent geeft plaats aan voor zwemmers.	Pas op voor onderkoeling zwemmers !	Zeekajak cursisten.
C. slepen **c1. met lijn**	15	In groepsverband kunnen slepen van zieke groepsgenoot.	Een enkele sleep met lijn. Lijn eenvoudig bereikbaar en aan deklijn bevestigen.	De groep is op het grasveld. Drie groepen van twee. We varen naar overkant en wissel.	Aan de kant uitleggen hoe lijn te bevestigen. Aan overkant lijnen oprollen en wisselen.	Hou voldoende tussenruimte en voorkom dat lijnen in de knoop raken. Hou zieke warm door muts.	Sleeplijnen.

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN**
Instructeur: Piet van Mil	**Datum:** 4 juni 2008
Lesnr.: 3 van 4 “REDDINGEN”	**Lesduur:** ±120 min.

Lesdeel	Tijd Min.	leerdoel	bewegingsvorm/stof	organisatie	methodisch/didactische opmerkingen	veiligheidsaspecten	Materiaal
c2. Zonder lijn	5	In groepsverband kunnen verplaatsen van zieke groepsgenoot	Zieke hangt aan voorpunt kajak en je peddelt weg.	Op het water.	Zorg dat je het gezicht van de zieke kunt zien.	Let op onderkoeling zieke.	Kajak.
D. X-reddingen **d1. Tussen kajak instappen**	15	Vertrouwd raken met het uitvoeren van reddingen.	Omslaan, zwem naar punt, kajak omdraaien en aangeven redder, zwem naar punt, hoofd buiten kajaks, stap tussen boten in.	Cursisten vormen vlot op het water. Slechts 1 team gelijktijdig.	Zelf voordoen.	2 kajaks gelijktijdig, de rest kijkt toe. Let op dat drenkeling zijn kajak uitkomt.	Eigen zeekajak met spatzeil. Neusklem.
d2. Zijkant Instappen	15	Vertrouwd raken met het uitvoeren van reddingen.	Omslaan, zwem naar punt, kajak omdraaien en aangeven redder, zwem naar punt, hoofd buiten kajaks, stap aan zijkant in kajak in.	Cursisten vormen vlot op het water. Slechts 1 team gelijktijdig.	Zelf voordoen.	2 kajaks gelijktijdig, de rest kijkt toe.	Eigen zeekajak met spatzeil. Neusklem.
e. Stabiliteit in praktijk	15	Het trainen van het evenwichtsorgaan met behulp van steun.	Vanaf het achterdek vaart maken. Beide voeten op het dek plaatsen en zittend verplaatsen over kajak.	Allen gelijktijdig.	Let op ondiep water, beide instructeurs houden toezicht.	Zorg dat er geen obstakels net onder het wateroppervlak zijn.	Zeekajak cursisten.
Slot	10	Onderhoud spullen.	Onderhoud schoonspuiten.	De cursisten laten terugvaren naar clubgebouw in groep.	Er op wijzen dat de groep compleet aankomt.	Let op veerkeer op het water.	Loods.

Deelnemers:

Fransje van Nes
Marianne Boes
John vd Ende
Arne vd Veen
Peter Al
Radboud Groot

Paraaf:

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK **Instructeur**: **Lesnr.:** 4 van 4 “STUREN”	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN** **Datum:** 11 juni 2008 **Lesduur:** ±120 min.

Onderwerpen: a. leermomenten voorgaande lessen, b Roer b1 achtersteven roer, b2 voorsteven roer b3. sturen door opkanten, b4. sturen door steunen, b5. sturen met 1 hand, c. boogslag d. totaal reddingen, e. stabilisatie in praktijk	**Groepsgegevens:** Kajakkers in de leeftijd van 20 – 60 jaar met beperkte ervaring.
Kennis doel: Deelnemers verkrijgen inzicht in welke stuurtechnieken voorhanden zijn voor de zeegaande kajakker.	**Locatie:** Clubhuis de Windhappers Madestein.
Praktijkdoel: Aan het eind van de les zijn de cursisten in staat een betrouwbaar roer uit te voeren in een surf of branding.	**Materiaal:** Zeekajaks met voldoende drijfvermogen. Peddel, spatzeil, zwemvest, Long John en verdere uitrusting.
Sociaal doel: Clubleden laten samenkomen door het in groepsverband oefenen en varen waardoor de stap minder groot wordt om wat losser met elkaar om te gaan.	**Bijzonderheden:** Controle op de juiste pashouding in de kajak noodzakelijk voor comfortabele, efficiënt en ontspannen varen. Bootcontact op vier punten voeten, knieën, rug en heup.
Beginsituatie: De deelnemers aan deze cursus hebben ervaring met het kanovaren maar niet op zee.	**Lesvolgorde:** a,b,c, d en e

Lesdeel	**Tijd Min.**	**leerdoel**	**bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**methodisch/didactische opmerkingen**	**veiligheidsaspecten**	**materiaal**
A. Leermomenten.	15	Benadrukken van wat goed en fout ging in de vorige les.	Divers zoals: Snelle redding Arne (grap) Totale inzet cursisten. Omkijken. De reddingen. Peddel als steun.	De groep verzamelt zich op water bij clubhuis.	Eerst beginnen met het goede dan met de fouten.	Herhalen wat verteld is.	Water uit de wind.
B. Roer **B1 Achterstevenroer**	10	Sturen in de branding, surf en stromend water en bij kleine correcties op vlakwater.	Peddel langszij de kajak, beide armen ver naar achteren, varieer peddelhoek door duw en trekken. Ook opkanten.	De groep is als vlot op het water. Tijdens oefening varen zij kleine rondjes om de instructeur.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Cursisten kunnen omslaan, door peddelblad haaks op het water.	Openwater met voldoende ruimte.
B2 Voorstevenroer (dufek)	5	Sturen op stromend water of bij hoge snelheid kajak.	Peddel haaks op het water aan de voorkant kajak, peddelblad open draaien onder hoek 45 graden.	De groep is als vlot op het water. Tijdens oefening varen zij kleine rondjes om de instructeur.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Peddel kan uit de hand schieten indien hoek groter is dan 45 graden.	Openwater met voldoende ruimte.
B3 Sturen door opkanten	10	Sturen tijdens het voorwaarts varen.	Peddel voorwaarts en kant de kajak op naar de tegenovergestelde zijde.	De groep is als vlot op het water. Tijdens oefening varen zij kleine rondjes om de instructeur.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Als je te ver opkant is er kans op omslaan.	Openwater met voldoende ruimte.

LESVOORBEREIDING INSTRUCTEUR III ZEEKAJAK	**Cursus: INTRODUCTIE ZEEKAJAKKEN**
Instructeur: Piet van Mil	**Datum:** 11 juni 2008
Lesnr.: 4 van 4 "STUREN"	**Lesduur:** ±120 min.

Lesdeel	Tijd Min.	leerdoel	bewegingsvorm/stof	organisatie	methodisch/didactische opmerkingen	veiligheidsaspecten	Materiaal
B4 Sturen door lage steun	10	Sturen bij haakse bocht of in branding en snel keren/omkijken.	Voorwaarts snelheid maken. Opkanten naar richting die je wilt en lage steun.	De groep is als vlot op het water. Tijdens oefening varen zij kleine rondjes om de instructeur.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Als je te veel steunt is er kans op omslaan.	Openwater met voldoende ruimte.
B5 Sturen door hoge steun	10	Sturen bij haakse bocht of in branding en snel keren/omkijken	Voorwaarts snelheid maken. Opkanten naar de kant die je wilt en hoge steun.	De groep is als vlot op het water. Ieder oefent voor zich.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Als je te veel steunt is er kans op omslaan.	Openwater met voldoende ruimte.
C. Boogslag **C1 voorwaarts**	15	Draaien van de kajak zonder snelheidsverlies.	Kijk naar peddelblad tot heup hoogte., gehele peddelblad in water. Naar boog toe hangen.	De groep is als vlot op het water. Ieder oefent voor zich.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Cursisten kunnen omslaan, door peddelblad haaks op het water.	Openwater met voldoende ruimte.
C2 achterwaarts	15	Draaien van de kajak zonder snelheidsverlies.	Kijk naar peddelblad tot heup hoogte., gehele peddelblad in water. Naar boog toe hangen	De groep is als vlot op het water. Ieder oefent voor zich.	Zelf voordoen, cursisten moeten de beweging goed kunnen zien.	Cursisten kunnen omslaan, door peddelblad haaks op het water.	Openwater met voldoende ruimte.
D. Totaalredding	5	Vertrouwd raken met het uitvoeren van reddingen.	Omslaan, zwem naar punt, kajak omdraaien en aangeven redder, zwem naar punt, hoofd buiten kajaks, stap aan zijkant in kajak in.	Cursisten vormen vlot op het water.	Instructeur slaat als laatste om.	Dicht langs de kant uitvoeren.	Eigen zeekajak met spatzeil. Neusklem.
E. Stabiliteit in praktijk	15	Het trainen van het evenwichtsorgaan met behulp van steun.	Vanaf het achterdek vaart maken. Beide voeten op het dek plaatsen en zittend verplaatsen over kajak.	Allen gelijktijdig.	Let op ondiep water, beide instructeurs houden toezicht.	Zorg dat er geen obstakels net onder het wateroppervlak zijn.	Zeekajak cursisten.
Slot	10	Onderhoud spullen.	Onderhoud schoonspuiten.	De cursisten laten terugvaren naar clubgebouw in groep.	Er op wijzen dat de groep compleet aankomt.	Let op veerkeer op het water.	Loods.

Deelnemers: Fransje van Nes, Marianne Boes, John vd Ende, Arne vd Veen Peter Al en Radboud Groot

Paraaf:

Onderwerp	Instaptechniek
Locatie	Eerst op het land, Het water bij de steiger
Tijd	2 x 15 minuten
Doel	Leren droog in en uit te stappen
Materiaal	Kano's met grote kuip
Uitvoering	1. Een helper houdt de boot vast 2. De vaarder knielt of hurkt naast de kano op het land met het gezicht naar de voorpunt van de kano gericht 3. L. hand pakt de voorkant van de kuip vast. 4. R. hand leunt op de wal voor het evenwicht 5. L. voet wordt in het midden van de kano geplaatst 6. R. hand blijft steunen op de kant, L. hand blijft de kuiprand vasthouden 7. R. voet wordt naast de L. voet in de kano gezet 8. Vaarder gaat rustig zitten zonder de kuiprand los te laten 9. R. hand heeft nog steeds de kant vast Uitstappen geschiedt in omgekeerde volgorde waarbij de voeten eerst tegen het zitje moeten worden geplaatst alvorens men kan gaan staan.
Variaties	Zonder hulp proberen in en uitstappen I.p.v. af de kant vanuit een andere kano proberen over te stappen in een kano
Opmerkingen	Bij het overstappen van de ene naar de andere kano voorzichtigheid betrachten voor mens en materiaal
Nabespreking	Goede evenwichtsoefening die nat kan eindigen

De techniek stap voor stap les 4

LESVOORBEREIDING cursus AKBO	
Lesgever:	**Datum: 17/18 maart**
Lesnummer:	**Lesduur: ongeveer 30 minuten**

Onderwerp: Voorwaarts varen	**Groepsgegevens: 9 personen**
Kennis doel: effectief voorwaarts varen	**Locatie: steiger bij K.V. Deventer**
Praktijk doel: leren varen in rechte lijn en conditie opbouwen	**Materiaal: kano's, zwemvesten**
Sociaal doel: ----	**Bijzonderheden: De Yssel kan snel stromen en er kan scheepvaart (beroeps) zijn**
Beginsituatie: Beginners die al meerdere keren hebben gevaren en normaal kunnen in en uitstappen	

Lesdeel	**tijd**	**Leerdoel**	**Bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**Methodische/didactische opmerkingen**	**Aanwijzingen veiligheidsaspecten**
Inleiding Uitleg les Warming-up	5 min.	Circulatie in de spieren bevorderen en in sfeer komen van de les	Joggen op de plaats gevolgd door rek en strek oefeningen ook met de peddel	Halve cirkel voor de instructeur	Warming-up oefeningen voordoen gevolgd door voorwaartse peddelbeweging met de peddel	Opletten dat er niet verend wordt gerekt, voldoende afstand van elkaar met de peddels
Kern a Aanleren Verbeteren Herhalen	10 min.	Efficiënt peddelen in voorwaartse richting	Voorwaartse peddelslag	Kano's op rij voor de instructeur liggend	Uitleggen van de 4 fasen van het voorwaarts varen en voordoen in de kano	Ieder moet een zwemvest aan hebben, aan 1 kant van de rivier blijven
Kern b Aanleren Verbeteren Herhalen	10 min	Idem	Voorwaarts peddelen	Als groep voorwaarts peddelen	Accent op iedere fase leggen, observeren en corrigeren	Let op stroming, de groep moet bij elkaar blijven
Slot Spelletje en evaluatie	5 min.	Conditioneel opbouwen van het voorwaarts varen met het toepassen van de juiste techniek	Voorwaarts peddelen met kracht	Splitsen in 2 rijen, de gelijke type kano's bij elkaar De achterste vaarder van iedere rij moet de voorste vaarder van zijn rij inhalen	Observeren en corrigeren en zorgen dat er niet al te snel wordt gevaren om de inhalende kanovaarder de kans te geven voorbij zijn rij te komen	Let op scheepsvaart, niet uitzwermen over de rivier

LESVOORBEREIDING cursus AKBO	
Lesgever:	**Datum: 25 september**
Lesnummer:	**Lesduur: 45 minuten**

Onderwerp: Achteruit varen	**Groepsgegevens: 7 personen**
Kennis doel: Leren achteruit varen	**Locatie: Springersdiep**
Praktijk doel: Leren sturen tijdens achteruitvaren en evenwicht bewaren	**Materiaal: kano's met toebehoren**
Sociaal doel: -	**Bijzonderheden:**
Beginsituatie: Niet goed achteruit kunnen varen Wel bekend met in en uitstappen, los en vastmaken van spatzeil, verlaten van de boot onder water	

Lesdeel	**tijd**	**Leerdoel**	**Bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**Methodische/didactische opmerkingen**	**Aanwijzingen veiligheidsaspecten**
Inleiding voorstellen warming-up	5 min.	Kennismaken met elkaar Spieren losmaken als dit op de situatie van toepassing is	Rek en strekoefeningen om circulatie te bevorderen	Leerlingen staan in een halve cirkel voor de instructeur en kijken niet tegen de zon in	Duidelijk spreken, ieder aankijken, goed kijken of de warming-up oefeningen goed worden uitgevoerd	Kijken of bewegingen goed worden uitgevoerd
Kern a Aanleren Verbeteren Herhalen	10 min	Leren achterwaarts peddelen staand en zittend op het land	Coördinatie van de benodigde bewegingen	Staand achterwaarts voor de instructeur	Voordoen en uitleggen van de achterwaartse beweging	Voldoende (slag)ruimte
Kern b Aanleren Verbeteren Herhalen	15 min	Leren achterwaarts peddelen in de kano op het water	Achterwaartse peddelslag en sturen in de goede richting	Per twee achterwaarts naar de instructeur laten varen	Duidelijke aanwijzingen geven vooral voor het sturen en hoe men achterom moet kijken	Voldoende afstand van elkaar om botsingen te voorkomen Zwemvesten dragen
Slot	15 min	Evaluatie	Achterwaarts peddelen en sturen	Op 1 rij achterwaarts varen Een 8 varen rond 2 groepsleden	Goed achterom kijken	Kijk uit voor botsingen omslaan Droge kleding Ieder moet kunnen zwemmen en weten hoe de kano onder water moet worden verlaten zonder paniek

LESVOORBEREINING cursus AKBO	
Lesgever:	**Datum**
Lesnr. 4	**Lesduur 30-60 minuten**

Onderwerp: In en Uitstappen	**Groepsgegevens: 7 personen**
Kennis doel: vertrouwd raken met de boot	**Locatie: steiger bij de vereniging**
Praktijk doel: oefenen evenwichtsgevoel, veilig in/uitstappen	**Materiaal: kano's en peddels**
Sociaal doel: 2 tal werken, elkaar leren vertrouwen, samenwerken	**Bijzonderheden: oneven aantal deelnemers, 1 hulpinstructeur moet helpen**
Beginsituatie: zijn niet vertrouwd met goed in en uitstappen	

Lesdeel	**tijd**	**Leerdoel**	**Bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**Methodische/didactische opmerkingen**	**Aanwijzingen veiligeidsaspecten**
Inleiding Voorstellen Warming-up	5-10 min.	Kennismaking met mens en materiaal Spieren losmaken	Rek en strekoefeningen voor rug en beenspieren om circulatie te bevorderen	Halve cirkel, leerlingen niet tegen de zon in laten kijken, overzicht over de groep houden	Ieder aankijken, duidelijke stem	Voldoende ruimte Evt. zonder voetensteun Geen spatzeil
Kern a Aanleren Verbeteren Herhalen	10-15 min.	Op land leren instappen zowel links als rechts beoefenen in kano met grote kuip	Evenwicht bewaren	In tweetallen werken met 1 hulpinstructeur om een even aantal te verkrijgen, 1 houdt de boot vast, ander stapt in	Instappen voordoen, aanwijzingen geven	Voldoende ruimte Zwemvest Droge kleding
Kern b Aanleren Verbeteren Herhalen	10-15 min.	Op het water leren instappen zowel links als rechts	Evenwicht bewaren	Idem	Idem	Zeker weten dat ieder kan zwemmen
Slot	5-10 min.	Evaluatie	-	-	-	-

LESVOORBEREIDING cursus AKBO	
Lesgever:	**Datum**
Lesnummer: 9	**Lesduur: 45 minuten**

Onderwerp: Achteruit varen	**Groepsgegevens: 7 personen**
Kennis doel: Leren achteruit varen	**Locatie: bij de steiger van de vereniging**
Praktijk doel: Leren sturen tijdens achteruitvaren en evenwicht bewaren	**Materiaal: kano's met toebehoren**
Sociaal doel: -	**Bijzonderheden:**
Beginsituatie: Niet goed achteruit kunnen varen Wel bekend met in en uitstappen, los en vastmaken van spatzeil, verlaten van de boot onder water	

Lesdeel	tijd	Leerdoel	Bewegingsvorm/stof	Organisatie	Methodische/didactische opmerkingen	Aanwijzingen veiligheidsaspecten
Inleiding voorstellen warming-up	5 min.	Kennismaken met elkaar Spieren losmaken	Rek en strekoefeningen om circulatie te bevorderen	Leerlingen staan in een halve cirkel voor de instructeur en kijken niet tegen de zon in	Duidelijk spreken, ieder aankijken, goed kijken of de warming-up oefeningen goed worden uitgevoerd	Niet verend rekken om spierbeschadigingen te voorkomen
Kern a Aanleren Verbeteren Herhalen	10 min	Leren achterwaarts peddelen staand en zittend op het land	Coördinatie van de benodigde bewegingen	Staand achterwaarts voor de instructeur	Voordoen en uitleggen van de achterwaartse beweging	Voldoende (slag)ruimte
Kern b Aanleren Verbeteren Herhalen	15 min	Leren achterwaarts peddelen in de kano op het water	Achterwaartse peddelslag en sturen in de goede richting	Per twee achterwaarts naar de instructeur laten varen	Duidelijke aanwijzingen geven vooral voor het sturen en hoe men achterom moet kijken	Voldoende afstand van elkaar om botsingen te voorkomen Zwemvesten dragen
Slot	15 min	Evaluatie en spelletje	Achterwaarts peddelen en sturen	Op 1 rij achterwaarts varen Een 8 varen rond 2 groepsleden Balspel alleen achterwaarts varen	Goed achterom kijken Balspel is alleen verantwoord als iedereen het achteruitvaren en het evenwicht goed beheerst	Kijk uit voor botsingen omslaan Droge kleding Ieder moet kunnen zwemmen en weten hoe de kano onder water moet worden verlaten zonder paniek

LESVOORBEREIDING cursus AKBO	
Lesgever:	**Datum: 8 april 2001**
Lesnummer:	**Lesduur: 40 minuten**

Onderwerp: Voorwaarts varen en voorwaartse boogslagen	**Groepsgegevens: variërend**
Kennis doel: inzicht krijgen hoe het moment moet worden gevormd om de verbinding van voorwaarts varen naar de boogslag voorwaarts te kunnen maken	**Locatie: Maarsseveense plas**
Praktijk doel: voorwaarts varen overgaand in voorwaartse boogslagen	**Materiaal: Kano's, peddels, spatzeilen en zwemvesten**
Sociaal doel:	**Bijzonderheden: gezien de watertemperatuur daarop gekleed zijn**
Beginsituatie: goed varende beginnelingen	

Lesdeel	tijd	Leerdoel	Bewegingsvorm/stof	Organisatie	Methodische/didactische opmerkingen	Aanwijzingen veiligheidsaspecten
Inleiding Uitleggen les, warming-up	10	Sfeer van de les komen	Uitvoeren warming-up, daarna instappen in de kano's	Leerlingen staan in halve cirkel voor de instructeur, na het instappen liggen zij voor de instructeur		Voldoende ruimte tussen elkaar en zwemvesten aan
Kern a Aanleren Verbeteren Herhalen	10	Het maken van de verbinding tussen voorwaartse slag en voorwaartse boogslag	Voorwaarts peddelen gevolgd door de insteek ver voorin van de peddel	Instructeur doet het voor en de leerlingen doen het na	voorover buigen waarbij de gestrekte rechterarm + schouder en romp extra sterk meedraaien om de peddel ver voorin te kunnen steken	Idem, en eventueel neopreen o.i.d.
Kern b Aanleren Verbeteren Herhalen	10	Het kunnen maken van effectieve boogslagen tijdens het voorwaarts varen	Voorwaartsvaren gevolgd door de voorwaartse boogslag	Instructeur doet de hele beweging voor en de leerlingen doen het na en varen 1 voor 1 naar de instructeur toe	Linkerhand bevindt zich tijdens de insteek voor de linkerschouder, de gestrekte rechterarm brengt de peddel in een zeer ruime boog naar achteren waarbij de boot iets gekant mag worden	
Slot Spelletje en evaluatie	10	Wordt het voorwaarts varen en de boogslag correct uitgevoerd tijdens het spelletje	Voorwaarts varen gevolgd door boogslagen zowel links als rechts	Achtjes draaien om elkaar heen	Observeren en corrigeren	Niet te krap bij elkaar

LESVOORBEREIDING BASISINSTRUCTEUR KAYAK

Lesgever: *Jan Akkerman* | Datum: *13-4-2002*
Les nr: *6* | Lesduur: *20 min.*

Onderwerp: *achteruit varen*	Groepsgegevens: *groep beginnende kajakkers ca 8 personen*
Kennis doel: *aan het eind van de les weet de cursist hoe hij/zij moet achteruit varen en wanneer hij/zij dit moet /kan toepassen*	Lokatie: *vlak water aan het clubhuis*
Praktijk doel: *aan het eind van de les beheerst de cursist de techniek van het achteruitvaren*	Materiaal: *kajaks, zwemvesten, peddels en 4 boeien spatzeilen*
Sociaal doel: *middels een achteruitvaar spel het groepsgevoel verbeteren.*	Bijzonderheden: *jeugd ca. 14 jaar*
beginsituatie: *de cursisten hebben een goed evenwichtsgevoel*	Persoonlijk doel: *overbrengen van genoemde technieken in een gezellige les.*

Lesdeel	tijd/min	leerdoel	bewegingsvorm stof	organisatie	methodisch/didactische opmerkingen	veiligheidsaspecten	materiaal
Inleiding	*ca. 10*	*kennismaking* *warming-up* losmaken van gewrichten *steer komen van de les*	*huppelen* *draaien en bewegen van hoofd, schouders, en lage rug*	*op de kant, in een kring*	*rustig aan beginnen van makkelijk naar moeilijk maak het niet te moeilijk of te heftig*	*bij gebruik van peddels ruime afstand bewaren*	
Kern A	*ca. 10*	*overbrengen van de techniek achteruitvaren* ***recht achteruit varen***	*goede rompdraai hoofd mee draaien* *van elke peddelslag let op de uitwerking*	op het water *groep in een kring evt houd een ll de voorpunt van de kajak vast* **strategische plaats voor observatie**	*staps gewijs de techniek uitbreiden denk aan rompdraai en peddel goed insteken*	*groep ligt in vlot*	
Kern B	*ca. 10*	*techniek achteruit varen aanleren danwel verbeteren* ***slalom achteruit***	**achteruit slalom varen** *gecontroleerd achteruitvaren tussen de boeien door*	**drie boeien in een rij leggen** *Vanuit de groep een voor een vertrekken*	**techniek controleren en feed-back geven daarna techniek toevoegen bv corrigerende stuurslagen**	*afstand houden en snelheid aanpassen*	
Slot	*ca. 10*	*lekker sociaal bezig zijn* **dmv een estafettespel** *en daarna alles opruimen*	*estafette van boei naar boei achteruit varen* *kajak met twee man dragen*	**4 boeien in het water twee bij twee** *op elkaar wachten en helpen*	*stimuleren, aanmoedigen* *zelfstandigheid stimuleren*	*ruim uit elkaar laten varen* *zorgzaamheid voor materiaal en mens*	

LESVOORBEREIDING BASISINSTRUCTEUR KAJAK	
Lesgever: Han Kreuk	**Datum:** 14 juli 2001
Lesnr.:	**Lesduur: ongeveer 45 minuten inclusief spelletje**

Onderwerp: Zijwaarts verplaatsen van de kano	**Groepsgegevens: wisselend**
Kennis doel: Inzicht verkrijgen hoe de kano effectief zijwaarts kan worden verplaatst zonder het evenwicht te verliezen Aandachtspunten zijn de stand van de peddel en de juiste lichaamshouding in de kajak	**Lokatie: steiger K.V. Michiel de Ruyter te Uithoorn**
Praktijk doel: Zijwaarts verplaatsen van de kajak d.m.v. sculslagen / wrikken	**Materiaal: Jeugd / wildwater bootjes met toebehoren**
Sociaal doel: Leuke leerzame les hebben -	**Bijzonderheden:**
Beginsituatie: Beginners, jeugd vanaf 12 jaar	

Lesdeel	**tijd**	**leerdoel**	**bewegingsvorm/stof**	**organisatie**	**methodisch/didactische opmerkingen**	**veiligheidsaspecten**	**materiaal**
Inleiding kennismaking, groepsindeling warming-up, uitleggen doel les	10 min.	In sfeer van de les komen	Oefeningen om de spieren los te maken op het droge en / of in de boot	Halve cirkel voor de instructeur	Aandacht vasthouden van de groep	Voldoende ruimte tussen elkaar i.v.m. de peddels	Kajaks, peddels eventueel spatzeilen
Kern a Aanleren Verbeteren Oefenen	10 / 15 min.	Zijwaarts verplaatsen van de boot	Zijwaartse wrikken links als rechts uit te voeren	Eerst op het droge en later in rechte lijn voor de instructeur op het water	Techniek in stapjes voor doen en laten oefenen, daarna de hele techniek Observeren en corrigeren	Idem op het water	Idem
Kern b Aanleren Verbeteren Oefenen	10 / 15 min.	Zijwaarts verplaatsen van de boot	Idem	Idem, proberen allemaal in 1 rechte lijn te blijven	Goed de aandacht vestigen op de juiste stand van het peddelblad en verticale stand van de peddel en voordoen Observeren en corrigeren	Idem, wijzen op risico van omslaan als peddelblad verkeerd in het water wordt gestoken	Idem
Slot Evaluatie Spelletje	10 / 15 min.	Kan ieder de boot effectief zijwaarts verplaatsen d.m.v. wrikken	Idem	Grote cirkel	Uitleggen spelregels	Let op de pleziervaart	idem

Lesvoorbereidings formulier

Lesgever Arjan van Brakel

Lesnummer NVT

Datum 13/2/2002

Lesduur 45 minuten

Onderwerp	Vooruitvaren met verbinding – boogslag evtl achteruit varen en dan achterwaartse boogslagen	**Groepsgegevens**	Beginende kayakvaarder/sters – 12 – 15 jaar????
Kennisdoel	Aan het eind van de les weten de cursisten waneer ze deze technieken moeten toepassen	**Lokatie**	Uithoorn
Praktijkdoel	Aan het eind van de les kunnen de cursisten de overslag maken van rechtuit varen naar een bocht maken en dan weer doorvaren in een beheerste manier	**Materiaal**	Kajaks, peddels, spatzeilen, ten minste 2 boeien, 4 PET flessen (2 gevuld) en minimaal 4 gelijke plastic wegwerp bekertjes
Sociaaldoel	Samenwerken als groep	**Bijzonderheden**	Lente – weersvoorspelling 10 a 12 graden
Beginsituatie	Vaarders kunnen: instappen/uitstappen/ redelijk vooruitvaren & draaien		

Lesdeel	**Tijd (min)**	**Leerdoel**	**Bewegingsvorm/stof**	**Organisatie**	**Methodisch/didactische opmerkingen**	**Veiligheidsaspecten**	**Materiaal**
Inleiding	5	Uitleggen wat er gedaan gaat worden – en semi warm draaien	Kort praatje aan de kant of in de boot…. Daarna aantal keren over amstel varen om "warm te worden" - ook om begin situatie in te schatten	boten klaar om te vertrekken – alle spullen OK.	Cursisten aanspreken vanuit boot / of kant	Op het water uitkijken voor ander " water verkeer" – overzicht over groep houden	Boten/peddels standaard kayak " spul"
Kern A	20	Voorwaarts (achterwaart voor "alleskenners") varen en verbinding maken met boogslag	Laten zien door Instr (wel oogcontact houden) en dan ploeg laten doen langs vaartraject (L & R) Lastige/alleskenners kunnen ook achteruit varen. Opletten op beheerste inzet van boogslag	Groep verzamelen – boeien liggen klaar	Cursisten aanspreken vanuit boot, en wanneer deze zelf bezig zijn – aanwijzingen geven	Zie boven	2 boeien leggen voor " vaartraject"
Kern B	20	Spelender wijs peddelslagen gebruiken en teamwork bevorderen	"relay" om water uit flessen over te hevelen	Twee teams opsplitsen (even/oneven maakt niks uit)	Vlug uitleggen en dan doen	Zie boven	2 Boeien verleggen voor spel
Slot	2	Na spel afsluiten – rotzooi opruimen					

N.K. OPLEIDING BASISINSTRUCTEUR KAYAK
Lesvoorbereiding examen NKB basisinstructeur

Lesgever:	Iede Monster	**Lesnr: examen**	**Lesduur:** 30 min.	**Datum:** 5 october 2002	**Gezien:**	dd - -	

Onderwerp:	Remmen en achteruit varen.	**Groepsgegevens:**	Aanname: ca 4 personen. Leeftijd en conditie onbekend.
Kennis doel:	Aan … les weten de cursisten een aantal situaties noemen waarbij de verschillende vormen van remmen gebruikt kunnen worden en waarom.	**Locatie:**	K.V. Michiel de Ruyter. Vaarwater is de Amstel. In- en uitstap mogelijkheden aan lage steigers, deze worden ook gebruikt door roeiers om in en uit te stappen. Met deze roeiers dient tijdens de les rekening gehouden te worden.
Praktijk doel:	Aan … les kunnen de cursisten hun boot met 4 remslagen (statisch of dynamisch) tot stilstand brengen en indien nodig direct achteruitvaren. Tijdens een afsluitend spel kunnen zij laten zien hoe goed zij achteruit kunnen varen.	**Materiaal:**	Boeien, met de mogelijkheid er een bal in te deponeren. Wendbare kleine kajaks met spatzeil en peddels, een bal
Sociaal doel:	Aan … les hebben de cursisten niet alleen wat geleerd, maar hebben zij het (misschien wel belangrijker) ook nog naar hun zin gehad.	**Bijzonderheden:**	Voor de les boeien in het water leggen, voor het spel moeten de boeien verplaatst worden.
Beginsituatie:	Cursisten kunnen redelijk varen. Zij hebben al eerder kajak instructie genoten en zijn (in principe) op de hoogte van de technieken die in de les behandeld gaan worden.	+> wil zeggen: aangevuld met	

Lesdeel	Tijd	Leerdoel	Bewegingsvorm/stof	Organisatie	Methodisch/didactische opm	Veiligheidsaspecten	Materiaal
Inleiding:	1 min	Introductie en namen leren kennen		In kring/halve cirkel met oog voor zon en wind	Cursisten de namen laten noemen (en even aankijken)	Tweetallen letten op elkaar, bij omslaan punt bieden en naar oever brengen.	
	5 min	Verbeteren coördinatie van kanobewegingen Lichaamsdelen die bij het varen gebruikt worden benoemen..	Tijdens warming-up: • stappen op de plaats armen zwaaien rustig mee +> • rompdraai met armen tegen de romp +> • duwarm op goede hoogte mee laten doen +> • trekarm met juiste kromming naar achter +> • peddel uithaal van trekarm		Voordoen van bewegingen en opeenvolgend introduceren. Cursisten synchroon links / rechts laten bewegen door aan te geven welk been afzet. Mbv vragen spiergroepen introduceren	Genoeg ruimte voor iedere cursist zdd ze elkaar niet kunnen raken	
	2 min	Veilig te water	Boten naar het water dragen en te water laten	Tweetallen helpen elkaar. Verzamelen met achter-zijde boot tegen de steiger of oever en genoeg tussen-ruimte voor peddels.	Zelf het 'goede' voorbeeld geven.	Opletten op roeiers en ander verkeer. Denk om panieklus.	Boten, spatzeilen met panieklus en peddels. Boeien al te het water op een lijn loodrecht op de oever.
Kern a	15 min	Remmen basisbewegingen	Rompdraai achterwaarts + houding armen	Peddel op dek	Basisbeweging romp zonder belasting.		
			Insteek peddel + korte remslag	Boot duwt met achterzijde tegen steiger	Peddel insteek met enige belasting	Niet te hard tegen de steiger/oever varen	

Onderwerp	Rekken en strekken van de spieren die in de komende les het werk moeten gaan doen
Locatie	Land
Tijd	10-15 minuten
Doel	Warm maken van de spieren, circulatie bevorderen
Materiaal	Geen
Uitvoering	1. Stappen op de plaats, daarna stappen met hoog opgetrokken knieën, tempo opvoeren 2. Armen zijwaarts heffen eerst tot schouderhoogte, dan hoog, ondertussen blijven doorstappen 3. Rondjes draaien met zijwaarts gestrekte armen, voorwaartse en achterwaartse cirkels van klein naar steeds grotere cirkels 4. In spreidstand R.knie buigen, L. been bijna strekken 15 sec. vasthouden en andersom 5. In spreidstand R. hand naar L. voet en andersom 6. In spreidstand hurken tot hoek van 90 ^{0} “squat”, 10 x herhalen 7. Armen om en om omhoog reiken, zover mogelijk “appels plukken” 8. In spreidstand R. arm gestrekt omhoog steken en romp zijwaarts naar links buigen en andersom 15 tot 20 sec. vasthouden 9. Eindigen met aantal diepe in en uitademingen
Variaties	Naar behoefte meer of minder intensief, i.p.v. stappen een rondje draven
Opmerkingen	Bij het squatten zorgen dat de knieën niet voorbij de voeten worden gebogen om overbelasting van de kniegewrichten te voorkomen Niet verend rekken om spiervezel beschadigingen te voorkomen
Nabespreking	-

Onderwerp	Rekken en strekken van de spieren die in de komende les het werk moeten gaan doen
Locatie	Land
Tijd	10-15 minuten
Doel	Warm maken van de spieren, circulatie bevorderen
Materiaal	Geen
Uitvoering	1. Stappen op de plaats, daarna stappen met hoog opgetrokken knieën, tempo opvoeren 2. Armen zijwaarts heffen eerst tot schouderhoogte, dan hoog, ondertussen blijven doorstappen 3. Rondjes draaien met zijwaarts gestrekte armen, voorwaartse en achterwaartse cirkels van klein naar steeds grotere cirkels 4. Dit kan gevolgd worden door een voorwaartse peddelbeweging met de peddel op het droge 5. In kleine spreidstand R. hand naar L. voet reiken en andersom 10 tot 20 maal 6. In grote spreidstand R. knie buigen en L. been bijna strekken en met de handen op de R. knie steunen, 15-20 sec. vasthouden en idem met het andere been. 7. In kleine spreidstand romprotaties m.b.v. zwaaien van beide armen linksom en rechtsom 8. Armen om en om omhoog reiken, zover mogelijk “appels plukken” 9. Handpalmen tegen elkaar duwen en beide ellebogen naar boven drukken, 15 – 20 sec. vasthouden “bidhouding” 10. Handruggen tegen elkaar duwen en beide ellebogen naar beneden drukken, 15 – 20 sec. vasthouden “omgekeerde bidhouding” 11. In spreidstand R. arm gestrekt omhoog steken en romp zijwaarts naar links buigen en andersom 15 tot 20 sec. vasthouden 12. Eindigen met aantal diepe in en uitademingen en alle ledematen los schudden
Variaties	Naar behoefte meer of minder intensief, i.p.v. stappen een rondje draven
Opmerkingen	Niet verend rekken om spiervezel beschadigingen te voorkomen
Nabespreking	-