



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Snorkelen 1

Met zwemvliezen

1. Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter borstcrawl.
2. Starten in het water, na 15 meter zwemmen in maximaal 2 duiken 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Met snorkeluitrusting

1. Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 50 meter snorkelen onderbroken door 4 keer 2 draaien om de lengte-as (links- en rechtsom).
2. Starten in het water, 50 meter snorkelen onderbroken door 2 keer een hoekduik richting bodem en aansluitend 10 meter onder water zwemmen.
3. Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen twee uiteinden van een touwtje aan elkaar knopen met een platte knoop.
4. Minimaal 2 voorwerpen in 2 verschillende kleuren (die via de onderwater praatstok worden doorgegeven) ophalen van de bodem (minimaal 1 meter diep).
5. Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom of rechtsom door dezelfde hoepel gaan.
6. Starten in het water, 25 meter snorkelen met één zwemvlies.