



# **SPORT CLUB OUDE MAAS**

## **LESZWEMMEN**

---

### **Snorkelen 2**

#### **Met zwemvliezen**

1. Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 25 meter rugcrawl en 25 meter beenslag op de rechter- of linkzijd.
2. Starten in het water, na 12 meter zwemmen in 1 duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

#### **Met snorkeluitrusting**

1. Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en daarna 100 meter snorkelen, waarvan de eerste 25 meter borstcrawl en de laatste 10 meter dolfijnbeenslag onder water zwemmen.
2. Starten in het water, 25 meter snorkelen met de dolfijnbeenslag, aansluitend 25 meter snorkelen, daarbij 2 keer de snorkel uit de mond halen, over de rug van de ene in de andere hand brengen en vervolgens weer in de mond doen.
3. In maximaal 5 duiken een met 2 kilogram verzwaarde emmer met behulp van de snorkel omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).
4. Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, lucht uitblazen en vervolgens 5 seconden zonder te bewegen op de bodem blijven (minimaal 2 meter diep).
5. Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom én rechtsom door dezelfde hoepel gaan.
6. Starten in het water, 25 meter snorkelen zonder duikbril.