



## Lesplan

### Otterpoel:

#### *Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

- Vanaf de kant in het ondiepe water springen en onder water gaan en zelfstandig op de kant klimmen.
- In diep water springen, onder water gaan en terug voortbewegen.
- Onder water gaan en met open ogen een voorwerp pakken.
- Onder water bellen kunnen blazen.
- Als een zeester 5 tellen ontspannen drijven op de rug, stilliggen.
- Als een zeester 5 tellen ontspannen drijven op de buik met gezicht in het water, stilliggen.
- Voortbewegen op de buik/rug zonder voorwerp.
- Van horizontaal naar verticaal gaan en terug bewegen. (staan/drijven)
- Voortbewegen op de buik en rug in het water door middel van op en neergaande beweging (flipperen) = beenslag borstcrawl en rugcrawl. 6 meter in ondiep water.

### Otter 1: Enkelvoudige rugslag

#### *Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

- Zelf in het diepe springen en naar de kant terug voortbewegen.
- Als een zeester 5 tellen drijven op de rug, ontspannen liggen
- Als een zeester 5 tellen drijven op de buik gezicht in het water, ontspannen liggen
- Met een kopsprong te water gaan, evt. vanaf de knieën (duiken)
- Voortbewegen op de buik en rug in het water door middel van op en neergaande beweging (flipperen)= beenslag borst- en rugcrawl.
- Voortbewegen op de rug door middel van enkelvoudige rugslag, juiste voetenstand. In ondiep water 6 meter

## Otter 2: Enkelvoudige rugslag, automatiseren.

### *Wat ga ik ontwikkelen in deze groep:*

- Met een kopsprong te water gaan zelf terug voortbewegen.
- Enkelvoudige rugslag. (afstand: 20 meter)
- Schoolslag beenslag waarbij de armen lang voor uit steken en gezicht in het water is. In ondiep water, met hapje lucht.
- Borstcrawl en rugcrawl armslag toevoegen, 5 meter.
- 10 tellen hoofd boven water kunnen houden door middel van watertrappelen in het diepe.
- 10 tellen drijven op de rug, gevolgd door draai om lengte as, gevolgd door:
- 5 tellen drijven op de buik.

## Otter 3: schoolslag.

### *Wat ga ik ontwikkelen in deze groep:*

- Met een kopsprong te water gaan en zwemmen door een verticaal hangend groot gat op 2,5 meter.
- Borstcrawl 5 meter met op ene neergaande beenslag en Asymmetrische armslag over het water.
- Rugcrawl 5 meter met op een neer gaande beenslag en Asymmetrische armslag over het water.
- Enkelvoudige rugslag 20 meter in diep water zonder gebruik van handen/armen.
- Schoolslag combinatie 20 meter met kort uitdrijfmoment in diep water, ademhaling onder controle; uitblazen.
- Enkele slagen op de buik gevolgd door; 5 seconden drijven op de buik, gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door; 10 seconden drijven op de rug.
- 30 tellen het hoofd boven water kunnen houden door middel van watertrappelen in het diepe.

## Otter 4: Conditie opbouwen

### *Wat ga je ontwikkelen in deze groep:*

#### **Met kleding:**

- Middels een voetsprong te water gaan. (potlood)
- 15 sec. watertrappelen gevolgd door 12,5 meter zwemmen. Daarna zelfstandig uit het water klimmen. (niet via de trap)

#### **Zonder kleding:**

- Middels een kopsprong te water gaan, onder water zwemmen door 3 meter gat.
- 25 meter schoolslag.
- 25 meter rugslag.
- 25 meter schoolslag onderbroken door 1x voetwaarts zakken naar de bodem.
- 25 meter rugslag.
- 5 meter borstcrawl.
- 5 meter rugcrawl.
- Enkele slagen op de buik gevolgd door; 5 seconden drijven op de buik, gevolgd door; halve draai naar rugligging, gevolgd door; 10 seconden drijven op de rug.
- 60 seconden watertrappelen met gebruik van armen en benen waarbij er 2x een rondje gedraaid moet worden.

## Otter B:

*Wat moet je laten zien volgens de laatste eisen van de NRZ:*

- **Met kleding** achterwaarts te water gaan (achterwaartse val) vanaf een mat.
- 15 sec. watertrappen gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen. Zelfstandig uit het water klimmen.
- Vanuit een correcte kopsprong, zonder boven komen, door het zeil zwemmen (75 cm onder het wateroppervlak op 6 meter van de kant).
- Met een sprong naar keuze te water gaan, 15 sec. drijven op de rug gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen met gebruik van armen (wrikken) in de richting van een voorwerp, gevolgd door 20 sec. drijven met gebruik van een drijvend voorwerp.
- Met sprong naar keuze te water gaan, 60 sec. watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen (4x) met gebruik van armen en benen, onderbroken door 1x voetwaarts naar de bodem zakken, vingertoppen geheel onder water.
- Vanuit schoolslag 2x een halve draai om de lengte as maken. (van buik naar rug en van rug naar buik)
- 6x afgewisseld 25 meter rugslag en schoolslag, onderbroken door 2x halve draai om de lengte as.
- 25 meter technisch juiste schoolslag met correcte slagen en uitdrijfmoment.
- 25 meter technisch juiste enkelvoudige rugslag met correcte slagen en uitdrijfmoment.
- Met afzet van de wand, 10 meter borstcrawl zwemmen met correcte techniek.
- Met afzet van de wand, 10 meter rugcrawl zwemmen met correcte techniek.

## Otter C:

*Wat moet je laten zien volgens de laatste eisen van het NRZ.*

### **Met kleding**

- Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil.

### **Zonder kleding:**

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen dooreen gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak
- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag

- 15 meter borstcrawl, juiste techniek en minimaal 1 ademhaling (bij voorkeur zijwaarts)
- 15 meter rugcrawl, juiste techniek.
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen