

Opvolgingsfiche

Naam leerling: Diederick

Datum: 14/12/12.....

Hieronder noteer je per contact de vorderingen en / of opmerkingen. Hier schrijf je ook op wat je met de leerling(en) gedaan hebt.

Eventuele bijlagen (zoals planning, mindmap, ...) voeg je toe in bijlage.

Opgesteld op 14/12/12 training van 1u

Opwarming:

- Start met 200 ss (schoolslag) + 100crawl

Kern (we werken rond techniek crawl + keerpunt crawl):

- Armen crawl met gebruik van beenstuwing. Let op insteken en parallelle beweging (evenwijdige beweging) armen. 2 keer 50m
- Crawl benen met plank 4 keer 25m met 30 sec rust
- 4 keer 25m crawl let op ademhaling links en rechts om de 3 tellen
- Training van koprol op het einde van de baan dit doe je een 5 tal keer om de juiste afstand te vinden.
- Na de training doe je dit nogmaals 15 keer meer probeer je af te duwen op de muur en probeer je geleidelijk aan op je rug in pijl naar boven te komen.
- Lukt dit goed, ga je na de afstoot op de muur een halve rotatie maken rond de lengte as om te pijlen op je buik en om zo verder te kunnen zwemmen in crawl
- Lukt dit, dan kom je aangezwommen in crawl ,doe je keerpunt en zwem je verder

Slot:

- Uitzwemmen 200 m crawl met keerpunt en 200 m ss