LESPLAN 2011/2012 RAINBOW DIVERS HOOGEZAND

Praktijk

week	datum	les/onderwerp 1*	opleiding tot 1*	trainer	les/onderwerp 2*	opleiding tot 2*	trainer	les/onderwerp 3*	opleiding tot 3*	trainer
		Waar nodig zullen praktijk lessen samengevoegd worden								
week 40	woensdag 5 oktober 2011	schoonmaken		alle	schoonmaken		alle	schoonmaken		alle
week 41	woensdag 12 oktober 2011	zwembad praktijk les 1	zie instructie map	JK	trimmen + handsignalen		RE	trimmen + handsignalen		RE
week 42	woensdag 19 oktober 2011	opendag	opendag	alle	opendag	opendag	alle	opendag	opendag	alle
week 43	woensdag 26 oktober 2011	Reünie		FW	Reünie		FW	Reünie		FW
week 44	woensdag 2 november 2011	zwembad praktijk les 1	zie instructie map	RE	programma in overleg		JK	programma in overleg		JK
week 45	woensdag 9 november 2011	knopen en lijnsinalen	lijn signalen nieuwe richtlijn	RE / HL	knopen en lijnsignalen	lijn signalen nieuwe richtlijn	RE / HL	knopen en lijnsignalen	lijn signalen nieuwe richtlijn	RE / HL
week 46	woensdag 16 november 2011	zwembad praktijk les 2	zie instructie map	JK	redden 1	zie instructiemap les 5 (2*)	FW	redden 1		FW
week 47	woensdag 23 november 2011	behendigheid		RE	behendigheid		RE	behendigheid		RE
week 48	woensdag 30 november 2011	zwembad praktijk les 2	zie instructie map	FW	redden 2	zie instructiemap les 6 (2*)	JK	redden 2	zie instructiemap les 6 (2*)	JK
week 49	woensdag 7 december 2011	adembeheersing		RE	adembeheersing	adembeheersing	RE	adembeheersing	adembeheersing	RE
week 50	woensdag 14 december 2011	sport en spel	sport en spel		sport en spel	sport en spel		sport en spel	sport en spel	
week 51	woensdag 21 december 2011	familiedag	familiedag		familiedag	familiedag		familiedag	familiedag	
week 52	woensdag 28 december 2011	zwembad praktijk les 3	zie instructie map	JK	programma in overleg			programma in overleg		
week 1	woensdag 4 januari 2012	duiktabellen		FW	duiktabellen		FW	duiktabellen		FW
week 2	woensdag 11 januari 2012	zwembad praktijk les 4	zie instructie map	JK	reddings grepen	zie instructiemap les 5 + 6 (2*)	RE	reddings grepen	zie instructiemap les 5 + 6 (2*)	RE
week 3	woensdag 18 januari 2012	snorkeltraining	snorkeltraining	FW	snorkeltraining	snorkeltraining	FW	snorkeltraining	snorkeltraining	FW
week 4	woensdag 25 januari 2012	opendag	opendag	alle	opendag	opendag	alle	opendag	opendag	alle
week 5	woensdag 1 februari 2012	bootduiken	bootduiken	HL / RE	bootduiken	bootduiken	HL / RE	bootduiken	bootduiken	HL / RE
week 6	woensdag 8 februari 2012	zwembad praktijk les 4	zie instructie map	JK	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 1 (3*)	RE / FW	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 1 (3*)	RE / FW
week 7	woensdag 15 februari 2012	zwembad praktijk les 5	zie instructie map	FW	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 1 (3*)	RE / JK	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 1 (3*)	RE / JK
week 8	woensdag 22 februari 2012	zwembad praktijk les 5	zie instructie map	JK	verstikkingnet + behendigheid	verstikkingnet + behendigheid	FW	verstikkingnet + behendigheid	verstikkingnet + behendigheid	FW
week 9	woensdag 29 februari 2012	vrij zwemmen	vrij zwemmen		vrij zwemmen	vrij zwemmen		vrij zwemmen	vrij zwemmen	
week 10	woensdag 7 maart 2012	zwembad praktijk les 6	zie instructie map	FW	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 2 (3*)	JK	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 2 (3*)	JK
week 11	woensdag 14 maart 2012	zwembad praktijk les 6	zie instructie map	JK	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 2 (3*)	FW	demonstratie vaardigheden	zie instructiemap les 2 (3*)	FW
week 12	woensdag 21 maart 2012	zwembad praktijk les 6	zie instructie map	FW	specialisatie redden 2	zie instructiemap les 1 (redden)	RE	specialisatie redden 2	zie instructiemap les 1 (redden)	RE
week 13	woensdag 28 maart 2012	schoonmaken		alle	schoonmaken		alle	schoonmaken		alle

VERKLARING AFKORTINGEN		**Theorie**
BU= BASISUITRUSTING		VAN **19:30 uur**
PU= PERSLUCHTUITRUSTING		TOT **21:00 uur**

TRAININGSTIJDEN	
VAN **21:00** uur	
TOT **22:30** uur	

TRAININGSOPBOUW
VAN **21:00** TOT **21:30** CONDITIETRAINING
VAN **21:30** TOT **22:30** TECHNIEKTRAINING
1,2,3* trainer geeft ook conditietraining

Afkortingen
FW = Frits Wouters
JK = Jan Konert
RE = Rolf Engelsman
HL = Heimerik Leeuwerke

Verantwoordelijkheid en veiligheid op deze avonden zijn in handen van:

Instructeur trainer NOB/CMAS: R. Engelsman
2* instructeur NOB/CMAS : F. Wouters
2* instructeur NOB/CMAS : J.H. Konert

Heimerik zal assistentie verlenen, daar waar nodig

Tijdens de vakantieperiode's, kunnen jullie je gezinsleden meenemen op de verenigingsavonden.

Herstvakantie Regio Noord		**15 oktober 2011 t/m 23 oktober 2011**
Kerstvakantie Alle Regio's		**24 december 2011 t/m 08 januari 2012**
Voorjaarsvakantie Regio Noord		**25 februari 2012 t/m 04 maart 2012**