



**ZWEM  
V:4:SE  
DAAG**

<b>Floatfit</b>	<b>Begeleider:</b> Floatfit-instructeur	
<b>Tijd activiteit:</b> 15 minuten	<b>Advieslocatie:</b> Instructiebad	
Het doel van het wakzeil is om deelnemers te leren inschatten waar ze bovenwater komen. De deelnemers moeten proberen boven water te komen in het wakzeil.	<b>Benodigdheden:</b> 5 aquabase planken  <b>Minimale deelnemers:</b> 2 <b>Maximale deelnemers:</b> 5 <b>Doelgroep:</b> 16+	
<b>Tips &amp; Tricks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varieer in oefeningen. Er zijn nog veel meer work-out oefeningen die geschikt zijn op een aquabase plank.</li> </ul>	<b>Organisatietekening:</b>	<b>Uitvoering activiteit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wijs elke deelnemer een plank toe in het water waarop ze moeten gaan staan.</li> <li>• Begin met wat warming-up oefeningen op de plank:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x strekken, zowel naar boven als beneden.</li> <li>- 10 keer voorovergebogen staan waarbij telkens om en om de tenen worden aangetikt.</li> </ul> </li> <li>• Laat de deelnemers work-out oefeningen doen op de plank:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 x flutter kicks: De deelnemers liggen met de rug op de plank met de benen gestrekt. De benen zijn los van de grond en met de benen wordt een crawl beweging gemaakt. Bij de neerwaardse beweging raken de benen de plank net niet.</li> <li>- 20 x fietsen op de plek: e deelnemers liggen met de rug op de plank met de handen achter de oren, waarbij kruislings met de knieën naar de elleboog wordt bewogen.</li> <li>- 20 x sit-ups: De deelnemers liggen met de rug op de plank met de armen gekruist op de borst. Laat de deelnemers de benen in een hoek van 90 graden zetten en met het bovenlichaam omhoog komen.</li> <li>- 20 x van plank naar voorligsteun: De deelnemers liggen met de borst naar beneden op de plank. De core wordt aangespannen en het hele lichaam zo stijf als een plank gehouden. Vervolgens wisselen de deelnemers de plank af van staan op de handen naar leunen op de ellebogen en weer terug.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Opmerking:</b> Wijs de deelnemers op het aanbod rondom floatfitlessen.		