

White water 3^e leerjaar

Kajakken



Peddelslagen: Hoge steun, lage steun, trekslag, boogslag, scullen, eskimoteren op WW 3/4

Keerwater varen op WW 3/4

Traverseren op WW 3/4

Reddingen op WW 3/4

Begeleiden van een groep op WW 2/3 (4)

Begeleiden van een groep op vlak water

Materiaalkennis en trailer laden

Kennis van de verschillende disciplines in de kajaksport

Topo's kunnen lezen

Recreatieve vormen op vlakwater

Rivier lezen

Signalen en communicatie

Gradaties omschrijven

Veiligheidseisen en gevaren kennen

Warming-up

Planning

Raften

Stromend water, rivier kennis

Gradaties van een rivier

Eigen vaardigheid WW 3-4

Tekens en signalen

Rafthandeling

Zithouding

Raftflippen / Reflippen

Waden in wild water

Werplijnen en touwen

Reddingen en reddingstechnieken



Logistiek

Algemene veiligheid

Hydrospeed

Stromend water, rivier kennis

Gradaties van een rivier

Eigen vaardigheid

Tekens en signalen

Begeleiden van een groep op WW 1/2/ 3