



1e leerjaar inhoud modules

Wild water

Kajakken

Peddelslagen: Hoge steun, lage steun, boogslag, eskimoteren op WW 1/2

Keerwater varen op WW 1/2

Traverseren op WW 1/2

Reddingen op WW 1/2

Begeleiden van een groep op vlak water

Materiaalkennis

Recreatieve vormen op vlakwater

Veiligheidseisen en gevaren

Warming-up

Raften

Introductie

Hydrospeed

Introductie

Klimmen en Touwtechnieken

Top rope zekeren

Het zekeren met een acht, tube en grigri

Materiaalkennis

het juiste materiaal toepassen voor de desbetreffende activiteit

Touw uithangen op artificiële wanden

Naklimmen van een 5a

Het aanleggen van een abseil abseilen met zekertouw, shunt, Oostenrijkse- en Franse prussik

Takel- en reddingstechnieken

Het aanleggen van een krachtendriehoek

Recreatieve klimvormen

Knopen en touw opschieten

Touwcommando's

Hoogteparcours

Knopen en sjorringen

Hike & Survival

Gebruik van het kompas (al dan niet in combinatie met een topografische kaart)

Coördinatenstelsel in combinatie met het gebruik van kaart en kaarthoekmeter

Kaarten kunnen lezen

Kompaskoersen uitzetten



Gebruik van GPS

Verschillende constructies kunnen bouwen: drie- en tweepoot, vlot, brug.

Knopen, sjorringen, opspantechnieken en verankeringen

Materiaalkennis

Bivak bouwen

Vuur maken met beperkte middelen

Bushcraft

Wintertravel & Survival

Recreatieve buitensport

Boogschieten

Samenwerking opdrachten

Constructie opdrachten

Loop-, Conditie-, Survivalrun Trainer

Trainingswetten

Trainingsstructuur

Warming-up & Cooling down

Energie leverantie

Training uithoudingsvermogen

Snelheidstraining

Krachttraining

Lenigheidstraining

Coördinatie en techniektraining

Planning en periodisering

Survivalrun training

Anatomie, fysiologie

Trainingsvormen

Organisatie

Loopscholing

Nature & Wildlife

Flora

Vogels

Zoogdieren

Amfibieën en reptielen

Vissen

Sporen



Onderhoud en techniek

Electra
Motoren
Hout
Installatie techniek

Marketing, management, logistiek en organisatie

Medic First Aid / Wilderness First Aid

Coaching & Training

Groeps- en individuele processen
Problematiek
Speciaal onderwijs en de jeugdhulpverlening
Teamcoaching en individuele coaching

Nederlands 2F

Reken – wiskunde 2F

Engels B1