

Inhoudsopgave

Deel A Theorie en verwerking

Hoofdstuk 1 Begeleiden van outdoor activiteiten	15
1.1 Inleiding	15
1.2 Doelstellingen	15
1.3 Outdoorbedrijven	16
1.4 Werken bij een outdoorbedrijf	17
1.5 Begeleiden van een recreatieve outdoor activiteit	19
1.6 Begrippen	25
1.7 Eindopdrachten	26
 Hoofdstuk 2 Doelgroepen	 27
2.1 Inleiding	27
2.2 Doelstellingen	27
2.3 Leeftijdsgroepen	28
2.4 Belevingswerelden	31
2.5 Begrippen	33
2.6 Eindopdrachten	34
 Hoofdstuk 3 Planning en draaiboeken	 35
3.1 Inleiding	35
3.2 Doelstellingen	35
3.3 Draaiboek	35
3.4 Hoofdstuk 1 van het draaiboek: De voorbereiding	38
3.5 Hoofdstuk 2 van het draaiboek: De uitvoering	42
3.6 Evaluatie	44
3.7 Bijlage	46
3.8 Begrippen	47
3.9 Eindopdrachten	48
 Hoofdstuk 4 Knopen en touwtechnieken	 49
4.1 Inleiding	49
4.2 Doelstellingen	49
4.3 Aanlegknopen	49
4.4 Verbindingsknopen	51
4.5 Achtknopen	53
4.6 Touw opschieten	55
4.7 Sjorringen	57
4.8 Verzorgen en controleren van touwen	60
4.9 Begrippen	61
4.10 Eindopdrachten	62

Hoofdstuk 5 Klimmen	63
5.1 Inleiding	63
5.2 Doelstellingen	63
5.3 Klimmen	63
5.4 Materiaal	64
5.5 Veiligheid	66
5.6 Klimmen op de klimmuur	68
5.7 Klimtechniek	73
5.8 Klimactiviteiten	74
5.9 Begrippen	76
5.10 Eindopdrachten	77
 Hoofdstuk 6 Mountainbiken	 79
6.1 Inleiding	79
6.2 Doelstellingen	79
6.3 Mountainbike disciplines	80
6.4 Onderdelen van de mountainbike	81
6.5 Techniek	84
6.6 Onderhoud	86
6.7 Mountainbikeroutes	86
6.8 Kleding en bescherming	88
6.9 Veiligheid en gedragscode	89
6.10 Mountainbikeactiviteiten	90
6.11 Begrippen	91
6.12 Eindopdrachten	92
 Hoofdstuk 7 Kanoën	 93
7.1 Inleiding	93
7.2 Doelstellingen	93
7.3 Locaties	94
7.4 Materiaal	95
7.5 Techniek	98
7.6 Kleding en bescherming	101
7.7 Veiligheid en gedragscode	101
7.8 Kanoactiviteiten	102
7.9 Begrippen	103
7.10 Eindopdrachten	104
 Hoofdstuk 8 Handboogschieten	 107
8.1 Inleiding	107
8.2 Doelstellingen	107
8.3 Boogschieten als outdooractiviteit	108
8.4 Materiaal	108
8.5 Techniek	110
8.6 Puntentelling	113
8.7 Kleding en schoenen	113
8.8 Veiligheid	113
8.9 Varianten in spelvorm	114
8.10 Handboogschieten als activiteit	114
8.11 Begrippen	115
8.12 Eindopdrachten	116

Hoofdstuk 9 Oriëntatielopen	117
9.1 Inleiding	117
9.2 Doelstellingen	117
9.3 Oriëntatielopen	118
9.4 Materiaal	118
9.5 Techniek	120
9.6 Veiligheid en milieu	128
9.7 Organiseren van een recreatieve oriëntatieloop	129
9.8 Begrippen	130
9.9 Eindopdrachten	131

Hoofdstuk 10 Teambuildingsactiviteiten	133
10.1 Inleiding	133
10.2 Doelstellingen	133
10.3 Uitgangspunten	134
10.4 Voorbeelden van teambuildingsactiviteiten	134
10.5 Kleding en schoeisel	137
10.6 Veiligheid	137
10.7 Organiseren van een teambuildingsactiviteit	138
10.8 Begrippen	139
10.9 Eindopdrachten	139

Hoofdstuk 11 Geocaching	141
11.1 Inleiding	141
11.2 Doelstellingen	141
11.3 Geocaching	141
11.4 Materiaal	143
11.5 Spelregels	144
11.6 Het zoeken van een geocache	144
11.7 Plaatsen van een cache	146
11.8 Milieu en veiligheid	147
11.9 Organiseren van een geocache activiteit	148
11.10 Begrippen	149
11.11 Eindopdrachten	150

Deel B Praktijkopdrachten

Praktijkopdracht 1 Beleiden van outdoor activiteiten	155
Deelopdracht 1: Knoopopdracht	156
Deelopdracht 2: Zekeropdracht	157
Deelopdracht 3: Verdiepingsopdracht	158
Deelopdracht 4: Begeleiden van outdoor activiteiten	159