


DEEL A

COMPETENTIEOPDRACHT

C15

DEEL B

HOOFDSTUK	1	BEGELEIDEN VAN RECREATIEVE ACTIVITEITEN	25
	1.1.	Inleiding	25
	1.2.	Begeleiden op recreatief niveau	25
	1.3.	Stappenplan voor het begeleiden van een recreatieve activiteit	26
HOOFDSTUK	2	RANDVOORWAARDEN	35
	2.1.	Inleiding	35
	2.2.	Recreatieve voorzieningen	35
	2.3.	Financiering van recreatieactiviteiten	36
	2.4.	Exploitatiebegroting	38
	2.5.	Veiligheid	39
	2.6.	Materiaal	41
	2.7.	Veiligheid in het water	42
HOOFDSTUK	3	VAN PLANNING TOT DRAAIBOEK	45
	3.1.	Inleiding	45
	3.2.	Het draaiboek	45
HOOFDSTUK	4	KLIMMEN	57
	4.1.	Inleiding	57
	4.2.	Geschiedenis	57
	4.3.	Techniek	57
	4.4.	Materiaal	63
	4.5.	Kleding en schoeisel	64
	4.6.	Veiligheid	64
	4.7.	Organiseren van een recreatieve klimactiviteit	65
	4.8.	Recreatief spel	66
HOOFDSTUK	5	MOUNTAINBIKEN	69
	5.1.	Inleiding	69
	5.2.	Geschiedenis	69
	5.3.	Techniek	70
	5.4.	Materiaal van de mountainbike	71
	5.5.	Kleding en schoenen	73
	5.6.	Veiligheid	75
	5.7.	Gedragscode voor mountainbikers	75
	5.8.	Organiseren van een recreatieve mountainbike activiteit	75
	5.9.	Recreatief spel	76



			BLZ
HOOFDSTUK	6	KANOËN	79
	6.1.	Inleiding	79
	6.2.	Geschiedenis	79
	6.3.	Techniek	79
	6.4.	Materiaal	83
	6.5.	Kleding en schoeisel	85
	6.6.	Veiligheid	86
	6.7.	Organiseren van een recreatieve kanoactiviteit	86
	6.8.	Recreatief spel	87
HOOFDSTUK	7	ORIËNTATIELOPEN	89
	7.1.	Inleiding	89
	7.2.	Oriëntatielopen	89
	7.3.	Techniek	89
	7.4.	Materiaal	93
	7.5.	Kleding en schoeisel	95
	7.6.	Veiligheid	95
	7.7.	Organiseren van een recreatieve oriëntatietraining	96
	7.8.	Recreatief spel	97
HOOFDSTUK	8	HANDBOOGSCHieten	99
	8.1.	Inleiding	99
	8.2.	Geschiedenis	99
	8.3.	Techniek	99
	8.4.	De puntentelling	103
	8.5.	Het materiaal	104
	8.6.	Kleding en schoeisel	105
	8.7.	Veiligheid	105
	8.8.	Organiseren van handboogschieten als recreatieve activiteit	106
	8.9.	Recreatief spel	107
HOOFDSTUK	9	GOLF	109
	9.1.	Inleiding	109
	9.2.	Geschiedenis	109
	9.3.	Techniek	110
	9.4.	Materiaal	115
	9.5.	Kleding en schoeisel	117
	9.6.	Veiligheid	118
	9.7.	Organiseren van een recreatieve golfactiviteit	118
	9.8.	Recreatief spel	119
HOOFDSTUK	10	TENNIS	121
	10.1.	Inleiding	121
	10.2.	Geschiedenis	121
	10.3.	Techniek	121
	10.4.	De puntentelling	126
	10.5.	Materiaal	128
	10.6.	Kleding en schoeisel	131
	10.7.	Veiligheid	132
	10.8.	Organiseren van een recreatieve tennisactiviteit	132
	10.9.	Recreatief spel	133



			BLZ
HOOFDSTUK	11	SQUASH	135
	11.1.	Inleiding	135
	11.2.	Geschiedenis	135
	11.3.	Techniek	136
	11.4.	De puntentelling	140
	11.5.	Materiaal	141
	11.6.	Kleding en schoeisel	143
	11.7.	Veiligheid	144
	11.8.	Organiseren van een recreatieve squashactiviteit	144
	11.9.	Recreatief spel	145
HOOFDSTUK	12	FITNESS	147
	12.1.	Inleiding	147
	12.2.	Geschiedenis	147
	12.3.	Vormen van training	147
	12.4.	Materiaal	149
	12.5.	Kleding en schoeisel	151
	12.6.	Veiligheid	151
	12.7.	Organiseren van een recreatieve fitnessactiviteit	152
	12.8.	Recreatief spel	153
HOOFDSTUK	13	SNORKELEN/DUIKEN	155
	13.1.	Inleiding	155
	13.2.	Geschiedenis	155
	13.3.	Techniek van het snorkelen	155
	13.4.	Techniek van het duiken	157
	13.5.	Materiaal	160
	13.6.	Kleding en schoeisel	164
	13.7.	Veiligheid	165
	13.8.	Organiseren van een recreatieve snorkel- en duikactiviteit	166
	13.9.	Recreatief spel	167
HOOFDSTUK	14	SCHAATSEN	169
	14.1.	Inleiding	169
	14.2.	Geschiedenis	169
	14.3.	Verschillende disciplines	169
	14.4.	Techniek	171
	14.5.	Materiaal	174
	14.6.	Kleding	176
	14.7.	Veiligheid	176
	14.8.	Organiseren van een recreatieve schaatsactiviteit	177
	14.9.	Recreatief spel	178
HOOFDSTUK	15	DARTEN	181
	15.1.	Inleiding	181
	15.2.	Geschiedenis	181
	15.3.	Techniek	181
	15.4.	Puntentelling	184
	15.5.	Materiaal	185
	15.6.	Kleding en schoeisel	188
	15.7.	Veiligheid	188
	15.8.	Organiseren van een recreatieve dart-activiteit	189
	15.9.	Recreatief spel	190



HOOFDSTUK	16	BOWLEN	193
	16.1.	Inleiding	193
	16.2.	Geschiedenis	193
	16.3.	Techniek	193
	16.4.	Puntentelling	197
	16.5.	Materiaal	198
	16.6.	Kleding en schoeisel	199
	16.7.	Veiligheid	200
	16.8.	Organiseren van een recreatieve bowlingactiviteit	200
	16.9.	Recreatief spel	201
HOOFDSTUK	17	TEAMBUILDINGSACTIVITEITEN	205
	17.1.	Inleiding	205
	17.2.	Uitgangspunten teambuildingsactiviteiten	205
	17.3.	Voorbeelden teambuildingsactiviteiten	206
	17.4.	Kleding en schoeisel	211
	17.5.	Veiligheid	211
	17.6.	Organiseren van teambuildingsactiviteiten	212