

Vorderingenkaart zwemmen van		Naam: .....										
Seizoen:		Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen
<b>Groep NRZ A</b>												
Voetsprong												
Uit water klimmen												
Watertrappen incl draai om lengte-as												
Schoolslag												
Rugslag												
Draai om lengte-as												
kopsprong												
Gat												
Drijven / uitdrijven buik												
Drijven / uitdrijven rug												
Borstcrawl												
Rugcrawl												
Conditie op examenniveau zwemkleding												
Conditie op examenniveau gekleed												
<b>Naar groep NRZ B</b>												
<b>Legenda</b>												
Blanco in het geheel niet												
- : Begin gemaakt												
0 : Redelijk												
+ : 100% van eindterm												



STICHTING DSO  
Door Sport Ontspanning