


Vorderingenkaart zwemmen van		Naam: .....										 <b>STICHTING DSO</b> <small>Door Sport Ontspanning</small>
Seizoen:	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen	
<b>Groep NRZ B</b>												
Voetsprong met halve draai												
Uit water klimmen												
Watertrappen alleen benen												
Dompen												
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 C</b>												
<b>Legenda</b>												
<b>Blanco in het geheel niet</b>												
- : <b>Begin gemaakt</b>												
0 : <b>Redelijk</b>												
+ : <b>100% van eindterm</b>												