

Vorderingenkaart zwemmen van		Naam: .....										
Seizoen:		Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen
<b>Groep NRZ C</b>												
Van kant te water met rol voorover												
30 sec. drijven (HELP-houding) met gebruik hulpmiddel												
Uit water klimmen												
Watertrappen alleen benen												
Dopen												
Schoolslag gekleed (onder en over een vlot)												
Rugslag gekleed												
Draai om lengte-as												
Kopsprong												
Gat - 9 meter												
Drijven / uitdrijven buik												
Drijven / uitdrijven rug												
Schoolslag 100m + koprol + hoekduik												
Rugslag 100m												
Borstcrawl (15 m)												
Rugcrawl (15m)												
Conditie op examenniveau zwemkleding												
Conditie op examenniveau gekleed												
<b>Legenda</b>												
<b>Blanco in het geheel niet</b>												
- : Begin gemaakt												
0 : Redelijk												
+ : 100% van eindterm												

