



**STICHTING DSO**  
Door Sport Ontspanning

Sporten voor mensen met een beperking

## **Lesplan Zwem ABC**

### **Stichting DSO Weert**

**(i.s.m. ReddingsBrigade Weert)**

Datum vastgesteld door bestuur DSO

: September 2017

## Inhoudsopgave

H1 Inleiding.....	2
H2 Visie van DSO Weert op het Zwem ABC .....	3
H3 Keuze lesmethode.....	4
H4 Organisatie .....	5
H5 Uitwerking lesplan met leerdoel.....	6
5.1 Groep 1 Watergewenning .....	6
5.2 Groep 2 Beenslagen .....	7
5.3 Groep 3 Armslagen en combinatie.....	8
5.4 Groep 4 Armslagen en combinatie diepe bad.....	9
5.5 Groep Examentraining NRZ A.....	10
5.6 Groep Examentraining NRZ B.....	10
Bijlage A Leerling-vorderingenoverzicht .....	12

## H1 Inleiding

DSO Weert heeft de missie, naast het laten ontspannen van mensen met een beperking, om de verdrinkingsdood te voorkomen en te bestrijden in de breedste zins des woords.

Een belangrijk speerpunt om deze missie te vervullen is het aanbieden van zwemlessen aan kinderen en volwassenen met een beperking die hier toe het vermogen hebben. Geduld, persoonlijke aandacht en de kwaliteit van de zwemopleidingen is daarbij cruciaal. Uiteraard wordt deze kwaliteit intern door DSO in samenwerking met de RBW bewaakt. Maar ook wij hechten eraan om deze ook extern te laten toetsen door de NPZ\*NRZ.

In dit document zullen we verder ingaan op onze visie, onze lesmethoden, organisatie van de lessen en de lesplannen van onze lesgroepen.

De uitvoering van de zwemlessen geschiedt in zeer nauwe samenwerking met de Reddingsbrigade Weert. Zweminstructeurs en dergelijken zijn ook gediplomeerd instructeurs bij de reddingsbrigade.

Dit document is primair bedoeld voor de instructeurs van de zwemdiplomazwemmers die betrokken zijn bij de lessen voor het Zwem ABC, maar is ook beschikbaar voor het overige kader van DSO Weert en auditors van de NPZ\*NRZ.

## H2 Visie van DSO op het Zwem ABC

In de inleiding is al aangegeven dat DSO Weert streeft naar een hoge kwaliteit van haar zwemopleidingen. In de eerste plaats voor de ontspanning van de mensen met een beperking. Tweede plaats om de mensen met een beperking die technisch en conditioneel voldoende goed kunnen zwemmen een grotere kans op overleven hebben, als ze onverhoopt ongewild te water raken.

Door methodisch en stap voor stap te werk gaan en fouten te corrigeren voordat ze worden ingesleten, wordt ervoor gezorgd dat de hoge kwaliteitsdoelstelling wordt bereikt en dit bovendien ook nog efficiënt en effectief wordt bewerkstelligd. Uiteraard moeten de zwemlessen kind-/mensvriendelijk, stimulerend en positief zijn, waarbij tevens een open ontspannen sfeer om te leren wordt nagestreefd.

Kinderen en ook volwassenen moeten zich tijdens de zwemlessen ontspannen en vol vertrouwen kunnen bewegen; Dus helemaal watervreesvrij zijn oftewel vriend worden van het water. Alleen dan kan men zwemslagen op een plezierige en goede manier aanleren. Gespannen houdingen leiden immers gemakkelijk tot een verkeerde ligging in het water met alle gevolgen voor de zwemslagen van dien. Watergewenning heeft dus in iedere lesgroep aandacht nodig. Dus niet alleen bij de diploma zwemmers. Zeker wanneer een wisseling van waterdiepte en bij de overgang van het instructiebad naar het 25 m bad. De deelnemer met beperking staat altijd centraal bij de opleidingen.

Drijfhelpmiddelen worden in de opleiding gebruikt om tijdelijk de ligging van een cursist of zijn of haar zelfvertrouwen te vergroten. Echter nooit om een gebrek aan drijfvermogen te compenseren. Als dat nodig is, is er iets misgegaan met doorschuiven en moet dat worden opgelost met extra drijf oefeningen.

Om te vroeg doorschuiven van cursisten te voorkomen, mogen alleen de gelicentieerde examinatoren van de Stichting DSO (i.s.m. de ReddingsBrigade Weert) daarover een beslissing nemen.

Uiteraard werken we in de lesopbouw van gemakkelijke naar steeds moeilijkere opdrachten (dus opbouwend en stimulerend).

### H3 Keuze lesmethode

De zweminstructeurs staan diverse lesmethodes ter beschikking. DSO is voorstander om in iedere fase en iedere situatie de meest geëigende methode te kiezen. Soms verdient het de voorkeur om te kiezen voor een totaal beweging en soms heeft een analytische aanpak de voorkeur. Beide methoden zijn niet in strijd met elkaar en kunnen elkaar prima aanvullen.

De basis is dat we van gemakkelijk naar moeilijk opleiden en er is altijd aandacht voor ontspanning en watergewenning. Immers hoe ontspannener men is hoe gemakkelijker men zwemslagen leert en hoe meer plezier men in het zwemmen krijgt. Lessen moeten ontspannen, stimuleren, mogen uitdagen en moeten vooral positief zijn. De cursisten moeten in feite na de les meteen al uitkijken naar de volgende les.

Fouten moeten meteen op een positieve manier worden gecorrigeerd. Daarom wordt vooral aangegeven hoe het wel moet en geen nadruk wordt gegeven wat er fout is. Zwemslagen worden daarom slag voor slag opgebouwd (steeds weer terugvallen op wat men wel al beheerst en met kleine beetjes opbouwen); dus geen grote aantallen slagen laten maken als de slag niet wordt beheerst, want daarmee worden fouten ingesleten. Ingesleten fouten corrigeren kost bovenmatig veel tijd en is zowel voor de cursist als de instructeur niet prettig.

De lessen worden opgebouwd in 4 fasen:

1. Inleiding, waarin bekende stof wordt geoefend (circa 15 minuten)  
Uitdrijven op de buik en op de rug zit hier altijd bij.
2. Kern A: Het echte aanlerend gedeelte waarin nieuwe vaardigheden worden aangeleerd (max. 10 minuten). Breng hier focus aan. Dus liever een slag goed met een duidelijk leereffect dan alle onderdelen van de lesgroep half.
3. Kern B: Het oefenen en verbeteren van vaardigheden die die men eerder heeft geleerd naar het niveau van de eindtermen (circa 10 minuten)
4. Slot of cooling down: Spel: hierin wordt de les plezierig afgesloten en wordt door instructeur eventueel geëvalueerd met de ouders/begeleider/leerlingen

Alle lessen dienen te zijn gebaseerd op het algemene lesplan, zoals hier beschreven en de lesvoorbereiding en de evaluatie van de vorige les.

Bij DSO Weert wordt gewerkt met het zwem ABC van de NPZ\*NRZ. De reden is dat de RBW de planmatige opbouw van de lessen alsook de normering onderschrijft. De vigerende BREZ is een uitstekend naslag werk dat de instructeurs en beoordelaars maximaal ondersteunt. Bijkomend voordeel is dat het Zwem ABC van oudsher bekend is als dé norm voor zwemvaardigheid. De ouders/verzorgers van de cursisten herkennen dat ook en zijn daar blij mee.

## H4 Organisatie

### Lesgroepen :

#### **Alleen voor de deelnemers met een beperking die zodanig zijn dat er een mogelijke kans is voor het behalen van een zwemdiploma**

DSO Weert i.s.m. ReddingsBrigade Weert heeft de elementaire zwemopleiding voor het Zwem ABC opgesplitst in de volgende 2 instructie groepen:

#### **1** In het instructiebad/ondiepe gedeelte van het 25m bad:

- a) In het ondiepste gedeelte watergewenning
- b) In het middelste deel de leergangen voor de beenslagen
- c) In het diepste gedeelte de leergangen voor de armslagen en de combinatie van armen en benen voor de diverse zwemslagen

#### **2** In het 25 meter bad:

- d) Gewenning aan het diepe bad en verdere perfectionering van de zwemslagen in een deel (circa 8 meter) van baan 1 en 6. Dit zijn de kantbanen van het diepe bad, waarbij de reguliere instructiegroepen om de beurt 8 meter afstaan voor deze groep. Dat betekent dat deze groepen afwisselend de hele baan of 17 meter van de baan ter beschikking hebben.
- e) De lesgroep voor de examentraining voor de NRZ A en B diploma's

NB: NRZ C wordt bij de Stichting DSO vrijwel nooit afgezwommen.

### Lessen en doorstroming naar een volgende groep:

De lessen worden klassikaal gegeven in groepen van maximaal 5 cursisten. Uiteraard wordt binnen de groepen gedifferentieerd op basis van het vaardigheidsniveau van de cursisten. Indien een groep te groot wordt, wordt deze opgesplitst in gelijkwaardige groepen.

De cursisten gaan niet klassikaal over naar de volgende groep, maar individueel na een toets door de coördinator elementair zwemmen van het betreffende lesuur of diens vervanger. In een open cultuur zoals van DSO Weert gebeurt dat natuurlijk in samenspraak met de instructeur van de groep.

In beperkte mate is er ruimte voor "remedial teaching" door de meest ervaren instructeurs. De coördinator van het betreffende lesuur beslist over de inzet daarvan. Remedial teaching wordt ingezet om cursisten die speciale aandacht nodig hebben kortdurend individueel of met zijn tweeën bij te spijkeren. Ook wordt dit middel ingezet om de overgang van de ene groep naar de volgende te vergemakkelijken, opdat in de nieuwe groep van de cursist niet teveel niveaoverschil ontstaat.

## H5 Uitwerking lesplan met leerdoel

### 5.1 Groep 1 Watergewenning

#### Beginsituatie:

De leerlingen zijn niet watervreesvrij, kunnen niet zwemmen en weten nog niet hoe zwemlessen worden gegeven.

#### Eindtermen:

- Doet goed mee in de groep
- Durft met hoofd onder water
- Heeft ogen open onder water
- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal gestrekt) (Norm NRZ A)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal gestrekt) (Norm NRZ A)

#### Methode:

Tijdens de eerste les toetst de instructeur het niveau van de nieuwe leerlingen aan de hand van een verhaal of spel. Daarbij wordt ook de watervreesvrijheid vastgesteld. Getoetst wordt of de leerlingen vrij door het water bewegen, met hoofd onder water durven te gaan en in het water durven te gaan liggen. Op basis van deze eerste toets wordt het verdere lesplan bepaald. Daarbij worden de volgende fasen onderscheiden:

1. Onbewuste watergewenning  
D.w.z. aan de hand van verhalen of spellen worden de leerlingen onbewust watervreesvrij gemaakt. Dit wordt opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijk, van staan naar liggend en van boven water naar onder water.
2. Bewuste watergewenning  
In deze fasen worden de opdrachten niet meer in de vorm van verhalen of spellen gegeven. Dus bijv. loop naar de overkant, ga met het hoofd onder water en kijk hoeveel vingers ik laat zien, ga onder water en kijk elkaar in de ogen, enz..
3. Drijven en uitdrijven op de buik
4. Drijven en uitdrijven op de rug

In deze groep wordt er geen gebruik gemaakt van drijfhelpmiddelen. De leerlingen moeten de eigenschappen van water leren ervaren en zich er vertrouwd mee voelen. Dus vriend van het water worden. Alleen dan kunnen ze ontspannen leren drijven op buik en rug. Dit is een absolute voorwaarde voor de vervolgstappen in de zwemopleiding, want alleen dan zal een correcte ligging in het water kunnen worden bereikt en zullen fouten t.g.v. een foute ligging worden voorkomen.

## 5.2 Groep 2 Beenslagen

### Begin situatie:

- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal)

### Eindtermen:

- Beheerst de beenslag van de enkelvoudige rugslag (in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment) (Norm NRZ A)
- Beheerst de beenslag van de schoolslag (in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment, hoofd in het water en hoofd boven water met plankje) (Norm NRZ A)
- Beheerst de beenslag van de borstcrawl (vanuit de heup en niet vanuit de knie) (Norm NRZ A)
- Beheerst de beenslag rugcrawl (vanuit de heup en niet vanuit de knie) (Norm NRZ A)

### Methode:

Drijven en uitdrijven op buik en rug worden iedere les in de inleiding van de les geoefend en onderhouden, omdat goed kunnen drijven de basis van de zwemslagen is.

De beenslag van de rugslag wordt in eerste fase aangeleerd op de kant als totaal beweging (2 tact). De 3 tact wordt alleen als korte correctiefase gebruikt. Belangrijk is dat de cursisten zich kunnen concentreren op de totale zwembeweging zonder aandacht te hoeven besteden aan het boven water blijven. Als de zwembeweging op de kant enigszins is geautomatiseerd wordt deze vanuit het uitdrijven per slag opgebouwd. Dus eerst 1 slag en dan pas 2, 3, enz. totdat de breedte van het instructiebad kan worden overgezwommen.

De beenslagen van de schoolslag, borstcrawl en rugcrawl worden op een soortgelijke wijze aangeleerd. Uiteraard wordt bij de crawlslagen niet per slag opgebouwd maar op de afstand die moet worden overbrugd (1/3 van de breedte, de helft en de volledige breedte)

Belangrijk is dat dat in deze fase strikt wordt gecorrigeerd. Fouten die in deze fase inslijten zijn later moeilijk of niet te corrigeren.

Kurkjes worden alleen gebruikt om ligging tijdelijk te corrigeren, om meer vertrouwen te krijgen bij het maken van de zwembeweging en als deze zoveel aandacht vergt dat het drijven en de horizontale ontspannen ligging in gevaar komen.

Ademhaling wordt conform de vigerende BREZ aangeleerd.

In deze fase kosten de lessen veel geestelijke inspanning van de cursisten. Het is dan ook noodzakelijk om na 20 minuten enkele oefeningen voor de geestelijk ontspanning te geven. Denk hierbij aan springvormen van de kant, starten met een kopsprong door op de bodem staand voorover te vallen en eventueel door een poortje te gaan.



## 5.3 Groep 3 Armslagen en combinatie

### Begin situatie

- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal gestrekt)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal gestrekt)
- Beheerst de beenslag van de enkelvoudige rugslag (in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment) (Norm NRZ A)
- Beheerst de beenslag van de schoolslag (in tweetact, vloeiend met uitdrijfmoment, hoofd in het water en hoofd boven water) (Norm NRZ A)
- Beheerst de beenslag van de borstcrawl (vanuit de heup en niet vanuit de knie) (Norm NRZ A)
- Beheerst de beenslag rugcrawl (vanuit de heup en niet vanuit de knie) (Norm NRZ A)

### Eindtermen:

- Beheerst de rugslag (Norm NRZ A)
- Beheerst de schoolslag combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de borstcrawl combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de rugcrawl combinatie (Norm NRZ A - essenties)

### Methode:

De armslag van de schoolslag en rugslag worden in bokstand met de schouders onder water aangeleerd. Eerst zonder ademhaling en daarna met ademhaling. Als de slagen in bokstand zijn aangeleerd worden deze met ademhaling met de schouders onder water lopend geoefend totdat deze vloeiend worden uitgevoerd. De beweging is dan in basis geautomatiseerd. Het verdient de voorkeur dat instructiegroep 2 en 3 tijdens deze oefeningen van plaats ruilen. In het diepste gedeelte van het instructiebad is namelijk een bokstand voor kinderen vaak niet mogelijk.

Nadat de armslagen lopend zijn geautomatiseerd worden de combinaties geoefend. De ademhaling is daarbij cruciaal en moet goed worden bewaakt. Ook hier geldt start met kleine afstanden zwemmen (dus niet meteen een hele baan), maar bouw dat stap voor stap op. Waak voor het inslijten van fouten.

Als afwisseling halverwege de les kan worden geoefend met het door het gat van het korte zeil te zwemmen, onder water zwemmen en allerlei spring vormen. Let wel op de veiligheid!

## 5.4 Groep 4 Armslagen en combinatie diepe bad

### Begin situatie

- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water in het instructiebad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal)
- Beheerst de rugslag (Norm NRZ A)
- Beheerst de schoolslag combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de borstcrawl combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de rugcrawl combinatie (Norm NRZ A - essenties)

### Eindtermen:

- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water in het diepe bad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal)
- Beheerst de rugslag (Norm NRZ A)
- Beheerst de schoolslag combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de borstcrawl Combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de rugcrawl Combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Basis van de kopsprong

### Methode:

Deze groep is met name bedoeld om de cursisten te laten wennen aan het diepe bad. (groter, dieper, kouder water). Hiervoor worden stap voor stap allerlei oefeningen gedaan om de watervrees voor het diepe bad weg te halen. Denk hierbij aan rotaties om de diverse lichaamsassen en watertrappen.

Ook wordt een start gemaakt met het oefenen van de kopsprong vanaf de lage kant van het 25 m. bad. Ook dit wordt stap voor stap aangeleerd van zittend op de kant voorover vallen tot staand met hupje een kopsprong maken.

Qua zwemslagen wordt voortgeborduurd op de vaardigheden van groep 3 en wordt eraan gewerkt om de nog overgebleven schoonheidsfoutjes in de slagen op te lossen.

## 5.5 Groep Examentraining NRZ A

Deze groep zwemt in combinatie met de groep voor examentraining NRZ B

### Begin situatie

- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water in het instructiebad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal)
- Is geheel watervreesvrij en beweegt ontspannen door het water in het diepe bad
- Kan drijven en uitdrijven op de buik (ontspannen en horizontaal)
- Kan drijven en uitdrijven op de rug (ontspannen en horizontaal)
- Beheerst de rugslag (Norm NRZ A)
- Beheerst de schoolslag combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de borstcrawl combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Beheerst de rugcrawl combinatie (Norm NRZ A - essenties)
- Basis van de kopsprong

### Eindtermen:

- Exameneisen NPZ\*NRZ A diploma (zie vigerende versie van BREZ)

### Methode:

Deze groep kan bij de start in deze groep de zwemslagen al vrijwel op examenniveau uitvoeren. Qua techniek moeten de laatste puntjes op de i worden gezet en wordt de conditie op examenniveau gebracht.

In deze groep wordt daarnaast aandacht besteed aan het opbouwen van de conditie tot ruim boven de vereiste examennorm; zowel gekleed als in zwemkleding.

Qua kleding hanteert Stichting DSO Weert al een aantal jaren de eisen die in 2018 ook in het kader van de nieuwe BREZ van toepassing zullen zijn.

## 5.6 Groep Examentraining NRZ B

### Begin situatie:

- De cursisten voldoen aan de eisen voor het NRZ A diploma en hebben dit diploma ook.

### Eindtermen:

- Exameneisen NPZ\*NRZ B diploma (zie vigerende versie van BREZ)

### Methode:

- In deze groep wordt daarnaast aandacht besteed aan het opbouwen van de conditie tot ruim boven de vereiste examennorm; zowel gekleed als in zwemkleding.
- Qua kleding hanteert Stichting DSO Weert al een aantal jaren de eisen die in 2018 ook in het kader van de nieuwe BREZ van toepassing zullen zijn.

## 5.7 Groep Examentraining NRZ C

### Begin situatie:

- De cursisten voldoen aan de eisen voor het NRZ B diploma en hebben dit diploma ook.

### Eindtermen:

- Exameisen NPZ\*NRZ C diploma (zie vigerende versie van BREZ)

### Methode:

- In deze groep wordt daarnaast aandacht besteed aan het opbouwen van de conditie tot ruim boven de vereiste examennorm; zowel gekleed als in zwemkleding.
- Qua kleding hanteert Stichting DSO Weert al een aantal jaren de eisen die in 2018 ook in het kader van de nieuwe BREZ van toepassing zullen zijn.



## Bijlage A Leerling-vorderingenoverzicht

<b>Vorderingen</b>	Naam:												
Jaar:													
	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Opmerkingen
<b>Groep Instructiebad 1</b>													
Doet goed mee in de groep													
Durft met hoofd onder water													
Ogen open onder water													
Geheel watervreesvrij													
Kan drijven op de buik													
Kan drijven op de rug													
<b>Naar groep Ins 2</b>													
<b>Groep Instructiebad 2</b>													
Drijven op buik													
Drijven op rug													
Beenslag enkelvoudige rugslag													
Beenslag schoolslag													
Beenslag borstcrawl													
Beenslag rugcrawl													
<b>Naar groep Ins 3</b>													
<b>Groep Instructiebad 3</b>													
Beenslag enkelvoudige rugslag													
Beenslag schoolslag													
Beenslag borstcrawl													
Beenslag rugcrawl													
Armslag schoolslag													
Combinatie schoolslag													
Armslag borstcrawl													
Combinatie borstcrawl													
Combinatie rugcrawl													
<b>Naar groep Ins 4</b>													
<b>Groep Instructiebad 4</b>													
Beenslag enkelvoudige rugslag													
Beenslag schoolslag													
Beenslag borstcrawl													
Beenslag rugcrawl													
Armslag schoolslag													
Combinatie schoolslag													
Armslag borstcrawl													
Combinatie borstcrawl													
Combinatie rugcrawl													
Kopsprong													
<b>Naar groep NRZ A</b>													



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 ind 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												
Naar groep NRZ B												
Legenda												
Blanco in het geheel niet												
- : Begin gemaakt												
0 : Redelijk												
+ : 100% van eindterm												

Vorderingenkaart zwemmen van Naam: .....												
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												
Dopen												
Schoolslag												
Rugslag												
Draai om lengte-as												
kopsprong												
Gat												
Drijven / uitdrijven buik												
Drijven / uitdrijven rug												
Borstcrawl												
Rugcrawl												
Conditie op examenniveau zwemkleding												
Conditie op examenniveau gekleed												
Naar groep NRZ C												
Legenda												
Blanco in het geheel niet												
- : Begin gemaakt												
0 : Redelijk												
+ : 100% van eindterm												

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												
Legenda												
Blanco in het geheel niet												
- : Begin gemaakt												
0 : Redelijk												
+ : 100% van eindterm												