

Vorderingenkaart zwemmen van		Naam:										 STICHTING DSO Door Sport Ontspanning	
Seizoen:	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen		
Groep NRZ B													
B1 Proef Survival													
- Achterwaarts te water gaan													
- 15 seconden watertrappen													
- 50 meter zwemmen en onder drijvend voorwerp zwemmen													
- Zelfstandig uit het water klimmen													
B2 proef Onder water orientatie													
- Van de kant duiken													
- Onder water zwemmen door gat 6 meter afstand													
B3 Proef Conditiezwemmen													
- 25 meter schoolslag													
- 25 meter enkelvoudige rugslag													
- 25 meter schoolslag													
- 25 meter enkelvoudige rugslag													
- 25 meter schoolslag													
- 25 meter enkelvoudige rugslag en 2 x halve draai lengte as													
B4 Proef Borst- en rugcrawl													
- 10 meter borstcrawl													
- 10 meter rugcrawl													
B5 Vertrouwd voelen in het water													
- In het water springen met sprong naar keuze													
- 15 sec. drijven op de rug													
- 5 meter hoofdwaarts op de rug met armen richting drijvend voorwerp													
- 20 sec. drijven met drijvend voorwerp													
B6 Proef boven water oriënteren en verplaatsen													
- In het water springen met sprong naar keuze													
- 60 sec. watertrappen met verplaatsen meerdere richtingen													
- 1 maal voetwaarts richting bodem zakken													
Codes: Blanco in het geheel niet / - : Begin gemaakt / 0 : Redelijk / + : 100% van eindterm													