

Vorderingenkaart zwemmen van		Naam:										 STICHTING DSO Door Sport Ontspanning	
Seizoen:	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen		
Groep NRZ A													
A1 Proef Survival													
- Voetsprong voorwaarts													
- 15 seconden watertrappen													
- 12,5 meter zwemmen en zelfstandig uit het water komen													
A2 proef Onder water orientatie													
- Van kant te water met sprong (voorkeur duiken)													
- Onder water zwemmen door gat 3 meter afstand													
A3 Proef Conditiezwemmen													
- 25 meter schoolslag													
- 25 meter enkelvoudige rugslag													
- 25 meter schoolslag & 1 x voetwaarts tot bodem zakken													
- 25 meter enkelvoudige rugslag													
A4 Proef Borst- en rugcrawl													
- 5 meter borstcrawl													
- 5 meter rugcrawl													
A5 Vertrouwd voelen in het water													
- Enkele slagen zwemmen op de buik													
- 5 sec. drijven op de buik - aansluitend paar slagen zwemmen													
- Halve draai naar rugligging													
- 10 sec. drijven op de rug													
A6 Proef boven water oriënteren en verplaatsen													
- Van de kant te water gaan met sprong													
- 60 sec. watertrappen met armen en benen & 2 x volle draai lengte-as													
Codes: Blanco in het geheel niet / - : Begin gemaakt / 0 : Redelijk / + : 100% van eindterm													