

Vorderingenkaart zwemmen van Naam:



Seizoen:

Sep Okt Nov Dec Jan Feb Mrt Apr Mei Jun Opmerkingen

Groep NRZ A

Gekleed vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts na het bovenkomen aansluitend												
15 seconden watertrappen, gevolgd door												
12,5 meter zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen												
Badkleding vanaf de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft voorkeur) gevolgd door zonder boven te komen												
Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de startkant bevindt												
Badkleding 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag												
gevolgd door 25 meter schoolslag door 1x voetwaarts richting de bodem te zakken, direct gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag												
5 meter rugcrawl												
5 meter borstcrawl												
Enkele slagen zwemmen op de buik, direct gevolgd door												
5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, waarna halve draai naar rugligging, direct gevolgd door 10 seconden drijven op de rug												
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door												
60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengteas gemaakt wordt												

Badkleding, shirt, hemd of blouse met lange mouwen, lange broek of rok tot enkels, schoenen

Legenda

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