

Vorderingenkaart zwemmen van Naam: .....



Seizoen:	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen
<b>Groep NRZ B</b>											
<b>Gekleed</b> Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door											
50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen ; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen											
<b>Badkleding</b> Van de kant duiken ,direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de startkant bevindt.											
25 meter schoolslag , direct gevolgd door											
25 meter enkelvoudige rugslag, direct gevolgd door											
25 meter schoolslag , direct gevolgd door											
25 meter enkelvoudige rugslag, direct gevolgd door											
25 meter schoolslag , direct gevolgd door											
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengteas ( van rug naar buik en van buik naar rug)											
10 meter borstcrawl											
10 meter rugcrawl											
In het water springen met een sprong naar keuze 15 seconden drijven op de rug, aansluitend											
5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, aansluitend											
20 seconden met gebruik van dit drijvend voorwerp blijven drijven											
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen; proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken											
<b>Badkleding, shirt, hemd of blouse met lange mouwen, lange broek of rok tot de enkels, schoenen</b>											
<b>Legenda</b>											
Blanco in het geheel niet											
- : Begin gemaakt											
0 : Redelijk											
+ : 100% van eindterm											