

Vorderingenkaart zwemmen van Naam: .....



Seizoen:	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen
<b>Groep NRZ C</b>											
<b>Gekleed</b> Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door											
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, direct gevolgd door											
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen											
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen te klimmen; afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen											
Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil ( <b>let op deze oefening zonder jas</b> )											
<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, aansluitend naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak											
75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem te gaan direct gevolgd door											
75 meter enkelvoudige rugslag											
15 meter borstcrawl											
15 meter rugcrawl											
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door											
15 seconden drijven op de rug; proef afronden door											
30 seconden watertrappen met de benen											

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

**Legenda**

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