

Vorderingenkaart zwemmen van		Naam:										 STICHTING DSO Door Sport Ontspanning	
Seizoen:	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Opmerkingen		
Groep NRZ C													
C1 Proef Survival													
- Te water gaan met een rol voorover													
- 15 seconden watertrappen													
- 30 sec. verticaal blijven drijven met drijvend voorwerp													
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen													
- Te water gaan met sprong waarbij hoofd boven water blijft													
- 100 meter zwemmen en 1 keer onder drijvend voorwerp door en 1 keer over drijvend voorwerp													
- Zelfstandig uit het water klimmen													
- Te water gaan met sprong naar keuze													
- 1 meter voor het gat onder water gaan en door gat zwemmen													
C2 proef Onder water orientatie													
- Van de kant duiken													
- Onder water zwemmen door gat in zeil op 6 meter													
- Naar oppervlakte komen in soort wak													
C3 Proef Conditiezwemmen													
- 75 meter schoolslag en 1 maal hoofdwaarts richting bodem													
- 75 meter enkelvoudige rugslag													
C4 Proef Borst- en rugcrawl													
- 15 meter borstcrawl													
- 15 meter rugcrawl													
C5 Proef boven water oriënteren en verplaatsen													
- In het water springen met sprong naar keuze													
- 30 sec. watertrappen met verplaatsen meerdere richtingen													
- 15 sec. drijven op de rug													
- 30 sec. watertrappen met de benen													
Codes: Blanco in het geheel niet / - : Begin gemaakt / 0 : Redelijk / + : 100% van eindterm													