

## Voorbeeld Testfiche Zwemschool

**Naam / Voornaam:**

**Geboortedatum:**

**Geslacht: M / V**

### **Groep 1**

<b>Doelstelling / Tester</b>			
Zonder watervrees door water bewegen			
Alleen in water springen vanop kant			
Hoofd volledig onder water			
Statisch drijven op buik met plankje			
Statisch drijven op rug met plankje			
<b>Beslissing + Datum</b>			

### **Groep 2**

<b>Doelstelling / Tester</b>			
Drijven ruglig in gestrekte pos. met afstoot (armen afwaarts gestrekt zonder plank)			
Drijven buiklig in gestrekte pos. met afstoot (armen opwaarts gestrekt, zonder plank)			
Aquatiscche ademhaling met plank			
Beenbew. Crawl (armen opwaarts gestrekt zonder plank)			
Beenbew. Rug (armen afwaarts gestrekt zonder plank)			
<b>Beslissing + Datum</b>			

### Groep 3

<b>Doelstelling / Tester</b>			
Crawl benen breedte klein bad, armen opwaarts gestrekt			
Rug benen, breedte klein bad, armen afwaarts en opwaarts gestrekt			
Crawl benen breedte klein bad, 1arm in steun met zijwaarts adem.			
Armbew. Crawl met 1arm, andere arm opwaarts gestrekt (zonder plank en beide zijden)			
Armbew. Rug met 1arm, andere arm afwaarts gestrekt (beide zijden;!Duum-Pink!)			
<b>Beslissing + Datum</b>			

### Groep 4

<b>Doelstelling / Tester</b>			
Crawl afslag om 2slagen ademen (beide zijden), 12.5m groot bad			
Benen rug armen afwaarts gestrekt schouders rollen!			
Rug afslag breedte klein bad; !Diep insteken+zijwaarts doorhalen!			
Zittend duiken (groot bad)			
<b>Beslissing + Datum</b>			

### Groep 5

<b>Doelstelling / Tester</b>			
Beenbew. Schoolsl. met plankje+correcte timing ademhaling			
25m Crawl afslag			
25m Rug afslag met nadruk op rollen			
Duiken vanuit hurkstand			
<b>Beslissing + Datum</b>			

### Groep 6

<b>Doelstelling / Tester</b>			
25m schoolslag (goede coördinatie) met ademhaling			
50m volledig rug			
50m volledig crawl			
Keerpunt ss:2 handen tegelijk aantikken+afstoten			
Keerpunt crawl:voorwaarts tuimelen rond breedte-as			
Rechtstaand duiken			
<b>Beslissing + Datum</b>			