

Diploma

BALVAARDIGHEID



Naam:

Nivo I

Paraaf:

Datum:

Nivo II

Paraaf:

Datum:

Nivo III

Paraaf:

Datum:

Balvaardigheid diploma OZV

Nivo I

- 8 meter borstcrawl met bal
- Minimaal 2 keer bal overgooien van linkerhand op rechterhand hand (en terug), stand op de bodem
- 5 keer “pionnen gooien” vanaf 3 meter, stand op de bodem
- 3 keer bal oppakken en zover mogelijk gooien, stand op de bodem
- 10 seconden “om en om” watertrappen

Nivo II

- 15 meter borstcrawl met bal
- Minimaal 3 keer bal met 1 hand overgooien en vangen (tweetallen), stand op de bodem
- 5 keer “pionnen gooien” vanaf 3 meter, los van de bodem
- 3 keer bal oppakken en zover mogelijk gooien, los van de bodem
- 20 seconden “om en om” watertrappen

Nivo III

- 15 meter borstcrawl met bal, 2 keer onderweg stoppen en bal oppakken
- Minimaal 2 keer bal met 1 hand overgooien en vangen (tweetallen), los van de bodem
- 5 keer “pionnen gooien” vanaf 4 meter, los van de bodem
- 3 keer bal oppakken en plaatsen op mat op 5 meter afstand, los van de bodem
- 30 seconden “om en om” watertrappen