Mijn sportloopbaan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sport | Persoonlijk | Oriëntatie |
| Competenties | Capaciteiten | Oriëntatie | Macro | Meso | Micro |
| Zwemles 1998-2000 |  |  |  | Dit moest van school. |  |  |
| Schoolsport (basis)1999-2004 |  |  |  | Dit moest van school. |  |  |
| Zwemmen(wedstrijd)1999-2005 |  | Na het schoolzwemmen bleek dat ik goed kon zwemmen, hierdoor verder gegaan op wedstrijdniveau. |  |  |  |  |
| Karate 1999-2005 |  |  | Ik zocht nog een andere sport, ik wilde graag een vechtsport doen en koos voor karate omdat dit het dichtst in de buurt was. |  |  |  |
| Kickboksen2005-2005 |  |  | Na mijn verhuizing wilde ik graag door met vechtsporten. |  |  |  |
| Atletiek2005-2010 |  | Op school bleek dat ik erg hoog kon springen en hard kon rennen, daarom ging ik op atletiek. |  |  |  |  |
| Mountainbiken2007-2009 |  |  | Ik zocht naast atletiek nog een andere sport om mijn energie in kwijt te kunnen, mountainbiken was de oplossing na wat zoeken, lekker buiten en actief. |  |  |  |
| Stijldansen2010-heden |  |  |  |  |  | Ik werd door een vriendin uitgenodigd een keer mee te gaan naar een dansavond. |
| Wedstrijddansen2010-heden |  | Ik zag dat ik de vaardigheden had om op niveau mee te kunnen doen. |  |  |  |  |
| Fitness2012-2013 |  |  |  |  |  | Een vriend van me stelde voor mee te gaan naar de fitnessstudio, met hem heb ik daar een paar maanden getraind. |
| Salsa2012-heden |  |  |  |  |  | Een vriendin vroeg me mee naar een proefles |
| Zouk2012-heden |  |  |  |  | Bij de proefles salsa werd ook zouk gedemonstreerd, ik was hiervan onder de indruk en wilde dit daarom ook gaan doen. |  |