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. |  |  |  |
| Kickboksen  2005-2005 |  |  | Na mijn verhuizing wilde ik graag door met vechtsporten. |  |  |  |
| Atletiek  2005-2010 |  | Op school bleek dat ik erg hoog kon springen en hard kon rennen, daarom ging ik op atletiek. |  |  |  |  |
| Mountainbiken  2007-2009 |  |  | 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. |  |  |  |
| Stijldansen  2010-heden |  |  |  |  |  | Ik werd door een vriendin uitgenodigd een keer mee te gaan naar een dansavond. |
| Wedstrijddansen  2010-heden |  | Ik zag dat ik de vaardigheden had om op niveau mee te kunnen doen. |  |  |  |  |
| Fitness  2012-2013 |  |  |  |  |  | Een vriend van me stelde voor mee te gaan naar de fitnessstudio, met hem heb ik daar een paar maanden getraind. |
| Salsa  2012-heden |  |  |  |  |  | Een vriendin vroeg me mee naar een proefles |
| Zouk  2012-heden |  |  |  |  | Bij de proefles salsa werd ook zouk gedemonstreerd, ik was hiervan onder de indruk en wilde dit daarom ook gaan doen. |  |