



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

Brevet 0 - Prébrevet

Geslaagd = Minstens 13 / 16

1. Grond oefeningen	2
1.1 Split	2
1.2 Vormspanning - staand	3
1.3 Vormspanning - liggend	3
1.4 Afrol Barracuda	4
2. Zwemtechniek / Conditie	5
2.1 25m schoolslag benen	5
2.2 25m crawl benen	5
2.3 Snoeken	6
2.4 Duik	7
3. Apnee	7
4. Eggbeaten & bodyboost	8
4.1 Eggbeaten	8
4.2 Bodyboost	9
5. Verplaatsingen / wrikbewegingen	10
5.1 Oefening voor wrikbeweging	10
6. Basisposities	11
6.1 Ruglig / Back Layout Position met drijfhulp	11
6.2 Buiklig / Front Layout Position met drijfhulp	11
6.3 Hoek / Front Pike Position tegen de muur	12
7. Basistransities	13
7.1 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Tuck Position en doordraaien met drijfhulp	13
8. Figuren	14
9. Routine	14

1. Grond oefeningen

1.1 Split

Linker- en rechtersplit uitvoeren met de handen steunend op 2 stoelen, stapels plankjes of ander verhoog. Het lichaam blijft daarbij loodrecht boven de heupen en dus ook loodrecht tegenover de grond. Middensplit uitvoeren met steun op 1 stoel. De diepte van de split is niet van belang, enkel de juiste positie van het lichaam.

Elke positie (rechter-, linker- en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden.



Materialiaal

- 2 stoelen, stapels plankjes of ander verhoog;
- Mat (optioneel).

Doel

- Soepelheid van de benen;
- Plaatsing van de heupen;
- Houding van schouder en hoofd;
- Plaatsing van de benen op de as;
- Strekking van benen, voeten en tenen.

Beoordeling

DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen.
DOEL 2 : Benen en voeten in een rechte lijn die dwars staat op de schouderlijn.
DOEL 3 : Lichaam loodrecht boven de heupen.

De gemiddelde score van de 3 uitvoeringen wordt genomen als eindscore, er wordt hierbij naar boven afgerond om tot een score 0; 0,5 of 1 te komen.

1.2 Vormspanning - staand

Rechtop staan met de ogen gesloten en de armen naast het lichaam, steunend op 1 been. Het andere been wordt in een hoek van 90° (in de heup en de knie) geplooid voor het lichaam gebracht.

In deze houding blijft de sporter onbeweeglijk staan, gedurende 10 seconden met het lichaam in een rechte lijn tussen de oren, heupen en enkels, die loodrecht op de grond staat. Deze oefening wordt 2 keer uitgevoerd, 1 keer met het linkerbeen opgeheven en 1 keer met het rechterbeen.



Doel

- Vormspanning;
- Uitlijnen van het lichaam en besef van de positie van het lichaam;
- Besef van de positie en houding van het geplooid been.

Beoordeling

DOEL 1 : Rechte lijn tussen het hoofd, de heupen en de enkel van het staand been.
DOEL 2 : Rechte hoek in de heup én in de knie.
DOEL 3 : Lichaam staat loodrecht tegenover de grond.

De gemiddelde score van de 3 uitvoeringen wordt genomen als eindscore, er wordt hierbij naar boven afgerond om tot een score 0; 0,5 of 1 te komen.

1.3 Vormspanning - liggend

Liggend op de rug worden de schouders en de benen van de grond geheven tot schelphouding.

Deze positie wordt 10 seconden aangehouden.



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Opspannen van het lichaam vanaf middenrif tot en met heupen;
- Besef van de houding van het lichaam.

Beoordeling

DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen.

DOEL 2 : Spanning in het hele lichaam.

DOEL 3 : Houden van de gebogen lijn van het lichaam.

1.4 Afrol Barracuda

Vanuit zittende positie met de benen vooruit gestrekt en het bovenlichaam zo dicht mogelijk bij de benen (oester), wordt eerst het bekken gekanteld en wordt de rug wervel voor wervel naar de grond gebracht tot het lichaam helemaal plat en gestrekt op de grond ligt. De nekwerfels worden daarbij als laatste ontrold en het hoofd wordt als laatste neergelegd tot het lichaam in ruglig ligt.

Deze oefening wordt traag uitgevoerd: ongeveer 10 seconden voor de hele beweging.



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Kanteling van het bekken;
- Efficiënt afrollen;
- Volledig opspannen in ruglig aan het einde van de beweging.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte Oester positie in het begin, met de buik zo dicht mogelijk tegen de dijben.

DOEL 2 : Kanteling van het bekken en daardoor efficiënt afrollen.

DOEL 3 : Lichaam volledig opspannen in ruglig op het eind.

2. Zwemtechniek / Conditie

2.1 25m schoolslag benen

25 m de beenbeweging van schoolslag met zwemplank in de handen. De uitduw- en drijffase (3 seconden) zijn hier belangrijk.

Materiaal

- Zwemplank.

Doel

- Strecking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing.

Beoordeling

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl tijdens drijffase.
DOEL 2 : Efficiënte stuwing met de benen, knieën samenhouden bij het intrekken van de benen en volledig uitstampen.
DOEL 3 : Drijffase van 3 seconden.

2.2 25m crawl benen

Met zwemplank in de handen OF met armen boven het hoofd trappelen met de benen: Er wordt over 25m gewisseld tussen zijlig, buiklig, zijlig, ruglig enzovoort. De wissel mag om de 8 tellen gebeuren maar mag ook telkens na $\frac{1}{4}$ van de afstand.

Materiaal

- Zwemplank (optioneel).

Doel

- Strecking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing.

Beoordeling

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl.
DOEL 2 : Efficiënte stuwing met de benen, de beenbeweging komt vanuit de heupen.
DOEL 3 : Vlot kantelen van zij buik zij rug enz....

2.3 Snoeken

“Snoeken” = in een ondiep zwembad, vanuit stand een “duik” maken waarbij het lichaam met een golvende beweging in het water gaat. Eerst gaat het hoofd naar de bodem toe, dan de borst, buik, heupen, dijbenen, knieën, voeten. Terwijl de dijen naar beneden gaan, beweegt het hoofd terug naar het wateroppervlak, als het ware “een dolfijn maken”.

Er wordt minstens 5x gesnoekt.

Doel

- Strecking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing;
- Golvende beweging van het lichaam.

Beoordeling

DOEL 1 : Vertrekkend vanuit stand in het water een soort 'duik' maken in ondiep water.
DOEL 2 : Efficiënte golfbeweging waarbij de opeenvolgende lichaamsdelen eerst de bodem raken en daarna boven komen.
DOEL 3 : Benen blijven samen, voeten gestrekt.

2.4 Duik

De sporter staat met de armen volledig gestrekt naast de oren en de handen met de vingertoppen naar het plafond gericht aan de rand van het bad. Daarna laat die zich met een vloeiende beweging over een zitbal glijden tot volledige onderdompeling in het water. Het hoofd blijft tussen de armen tijdens de gehele beweging. De bal wordt op zijn plaats gehouden door een coach of iemand anders.



Materiaal

- Zitbal.

Doel

- Voorbereiding tot duiken;
- Staan met gestrekte armen tegen de oren;
- Hoofd (oren) blijft tussen de armen gedurende de ganse beweging;
- Met een glijdende beweging over de zitbal;
- Doorglijden tot volledige onderdompeling.

Beoordeling

DOEL 1 : Vertrek uit stand met de oren tussen de gestrekte armen.
DOEL 2 : Met een glijdende beweging over de zitbal bewegen.
DOEL 3 : Met gestrekt lichaam doorglijden tot volledige onderdompeling.

3. Apnee

Vertrekkend vanaf de kant, zonder zwembril, in 1 keer 2 voorwerpen van op de bodem zoeken en oprapen. Die voorwerpen liggen op +/- 1 meter diepte op +/- 1 meter afstand van elkaar en op +/- 2 meter vanaf de kant.

Materiaal

- 2 zinkende voorwerpen.

Doel

- Op speelse wijze de kinderen laten beseffen dat ze langer onder water kunnen blijven dan ze zelf denken.

Beoordeling

DOEL 1 : Zonder zwembril.
DOEL 2 : In 1 keer 2 voorwerpen oprapen.
DOEL 3 : Onder water zwemmen.

4. Eggbeaten & bodyboost

4.1 Eggbeaten

15 meter, bijna liggend op de rug, eggbeatbeweging met de benen. Mag met steun van Noodle in de nek of met een plank vastgehouden op de buik zodat de aandacht enkel naar de beenbeweging gaat.



Materiaal

- Zwemplank of Noodle.

Doel

- Efficiënte ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex.

Beoordeling

DOEL 1 : Knieën blijven geplooid.
DOEL 2 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex.
DOEL 3 : Vlotte, efficiënte beweging waardoor de verplaatsing moeiteloos lijkt.

4.2 Bodyboost

Rechttop 'zitten' in het water: gedurende 8 tellen met 2 benen tegelijkertijd korte schoolslag bewegingen maken zonder de benen te strekken. De focus moet liggen op het optrekken van de knieën.

Doel

- Juiste beweging van de benen;
- Het lichaam krachtig naar boven stuwen door middel van een schoolslagbeweging;
- Het lichaam rechttop houden tijdens de beenbeweging.

Beoordeling

DOEL 1 : Klaarzetten in correcte starthouding.
DOEL 2 : Krachtige korte beenbewegingen waardoor het lichaam zo hoog mogelijk uit het water komt.
DOEL 3 : Verticale houding van de romp, schouders en hoofd.

5. Verplaatsingen / wrikbewegingen

5.1 Oefening voor wrikbeweging

Staand met rug tegen de zwembadmuur van een ondiep bad: Schouders nét onder het wateroppervlak. Met de armen gestrekt voor zich uit onder het wateroppervlak. Handen zijn eveneens onder water en staan in een hoek tegenover de armen, waarbij de vingertoppen naar het wateroppervlak gericht zijn. Armen en handen maken een wrikbeweging waardoor stuwing ontstaat. Een zwemplank ligt plat op het water (eventueel verzwaard met een gewicht), die wordt zo ver mogelijk vooruit gestuwd door middel van de wrikbeweging.

Materiaal

- Zwemplank

Doel

- Bewustwording van de juiste beweging van armen en handen om stuwing te verkrijgen;
- Armen recht vooruit gestrekt;
- Enkel onderarmen bewegen, bovenarmen worden 'vast' gezet.

Beoordeling

DOEL 1 : Lichaam tot schouderhoogte ondergedompeld met de rug tegen de muur in het water.
DOEL 2 : Armen gestrekt recht vooruit met de handen in een hoek van +/- 45° tegenover de onderarmen.
DOEL 3 : Efficiënte wrikbeweging.

6. Basisposities

6.1 Ruglig / Back Layout Position met drijfhulp

Lichaam volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak. Het gezicht, de borstkas, dijbenen en tenen aan het wateroppervlak. Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn.

Deze positie wordt 10 seconden aangehouden met flessen of een andere drijfhulp in de handen, ter hoogte van de heupen.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhulp

Doel

- Lichaamsspanning en statische positie

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd.
--

DOEL 2 : "Op" het water liggen : gezicht, borst, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog.

DOEL 3 : Gebruik maken van de drijfhulp om het lichaam omhoog te houden.
--

6.2 Buiklig / Front Layout Position met drijfhulp

Lichaam uitgestrekt met het hoofd, bovenrug, billen en hielen aan het wateroppervlak. Hoofd mag in of uit het water zijn.

Deze positie wordt 10 seconden aangehouden met flessen of een andere drijfhulp in de handen, ter hoogte van de heupen.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp

Doel

- Lichaamsspanning en statische positie

Beoordeling

DOEL 1 : Benen, knieën en voeten gestrekt aan het wateroppervlak.

DOEL 2 : Correcte houding lichaam, rechte rug en hoofd in lijn met heupen en enkels/tenen.

DOEL 3 : Gebruik maken van de drijfhelp om het lichaam omhoog te houden.

6.3 Hoek / Front Pike Position tegen de muur

Lichaam gebogen aan de heupen in een hoek van 90°. Benen uitgestrekt en samen. Lichaam uitgestrekt met een rechte rug en het hoofd in lijn met het lichaam.

Deze positie wordt aangehouden voor 5 seconden met de rug en het hoofd tegen de zwembadrand (de handen mogen de zwembadrand vasthouden).



Doel

- Rechte hoek tussen lichaam en benen (rug tegen de muur);
- Lichaamsspanning;
- Enkels en tenen van beide benen worden tegen elkaar geklemd.

Beoordeling

DOEL 1 : De enkels en grote tenen van beide voeten worden tegen elkaar geklemd.

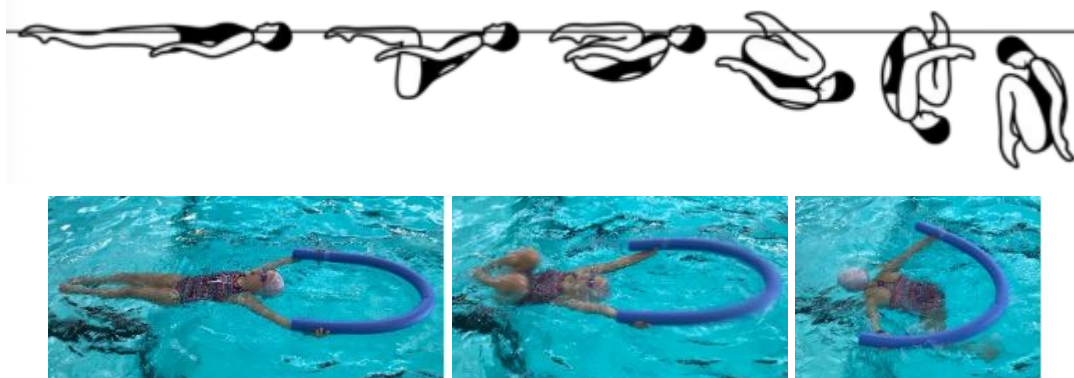
DOEL 2 : Benen helemaal opgespannen.

DOEL 3 : Hoek lichaam/benen 90° met de rug helemaal tegen de muur.
--

7. Basistransities

7.1 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Tuck Position en doordraaien met drijfhulp

Start in **Ruglig / Back Layout Position** met de armen in het verlengde van het lichaam wordt een gedeeltelijke *Somersault Back Tuck* gemaakt. In de handen wordt een Noodle of hoepel vastgehouden. De benen worden via **Tub Position** naar het lichaam toe getrokken waarbij de scheenbenen en voeten de ganse tijd aan het wateroppervlak blijven tot een klein bolletje (**Tuck Position**), waarna in een vloeiende gecontroleerde beweging een achterwaartse koprol uitgevoerd wordt. De armen blijven daarbij liggen met de Noodle/hoepel in de handen.



Materiaal

- Noodle of hoepel

Doel

- Uitlijning van het lichaam in ruglig;
- Benen rustig intrekken tot een compact bolletje;
- Het lichaam draait rond een denkbeeldige as in het midden tussen buik en dijbenen;
- De armen blijven liggen met Noodle/hoepel in de handen.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding in de beginpositie, lichaam is een horizontale plank van tenen.
DOEL 2 : Benen intrekken tot het lichaam een klein bolletje is.
DOEL 3 : Achterwaartse koprol waarbij de armen blijven liggen met de noodle/hoepel in de handen.

8. Figuren

Dit is geen onderdeel van dit brevet.

9. Routine

Dit is geen onderdeel van dit brevet.