

NAAM:

CLUB:

## Brevet 1

**Geslaagd = Minimum score 18/22**

SCORE:

### Beoordeling

Score 1 = 3 doelen behaald      Score 0,5 = 2 doelen behaald      Score 0 = 1 of 0 doelen behaald

## 1. Grond oefeningen

### 1.1 Split

|                                                                                 | LINKS | RECHTS | MIDDEN |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|--|
| 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 Soepelheid van de tenen

|                                                                                            |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Voeten samen en enkels gestrekt (niet doorbuigen aan de enkels).                  |  |  |
| DOEL 2 : Positie 3: 5 sec houden met gestrekte knieën en heupen loodrecht boven de voeten. |  |  |
| DOEL 3 : Positie 4: 5 sec houden met zitvlak tegen de hielen en kin tegen de knieën.       |  |  |

### 1.3 Droog alternatief voor Ballet Leg Alternate

|                                            |  |  |
|--------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen. |  |  |
| DOEL 2 : Houden verticale lijn bovenbeen.  |  |  |
| DOEL 3 : Houden horizontale lijn lichaam.  |  |  |

### 1.4 Strekzit, oester

|                                                                                                        |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen met hielen van de grond, hoek lichaam/benen 90° in strekzit. |  |  |
| DOEL 2 : Plooiën vanuit het bekken, neus zo dicht mogelijk tegen de knieën.                            |  |  |
| DOEL 3 : Strekzit en Oester 10 seconden houden.                                                        |  |  |



NAAM:

CLUB:

## 2. Zwemtechniek / Conditie

### 2.1 25m Schoolslag

|                                                                                                    |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Horizontaal liggen in de drijfphase, lichaam is een pijl.                                 |  |  |
| DOEL 2 : Efficiënte armbeweging, hoofd in water tegelijk met strekken armen.                       |  |  |
| DOEL 3 : Efficiënte stuwing benen, knieën samenhouden bij intrekken, benen en volledig uitstampen. |  |  |

### 2.2 25m Crawl

|                                                                                                      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl.                                                    |  |  |
| DOEL 2 : Efficiënte armbeweging, elleboog hoog, met gestrekte arm insteken, trekken tot aan de heup. |  |  |
| DOEL 3 : Efficiënte stuwing benen vanuit de heupen, knieën niet plooien.                             |  |  |

### 2.3 25m Rugcrawl

|                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl.                       |  |  |
| DOEL 2 : Efficiënte armbeweging, duim uit en pink in water.             |  |  |
| DOEL 3 : Efficiënte stuwing benen vanuit de heupen, knieën onder water. |  |  |

### 2.4 25m Vlinderslag (enkel benen / lichaam)

|                                                                   |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl.                 |  |  |
| DOEL 2 : Benen blijven samen, voeten gestrekt.                    |  |  |
| DOEL 3 : Efficiënte stuwing benen, golfbeweging vanuit de heupen. |  |  |

### 2.5 Duik

|                                                                                            |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Strecking en uitlijning van lichaam, benen, voeten (tegen elkaar) en armen samen. |  |  |
| DOEL 2 : Benen blijven samen, voeten gestrekt & hoofd (oren) tussen de armen.              |  |  |
| DOEL 3 : Krachtige afduw vanaf de kant.                                                    |  |  |



NAAM:

CLUB:

### 3. Apnee

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| SCORE 1 : $\geq 10$ m         |  |  |
| SCORE 0,5 : tussen 10m en 5 m |  |  |
| SCORE 0 : $< 5$ m             |  |  |

### 4. Eggbeaten & Bodyboost

#### 4.1 Eggbeaten

|                                                                             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex. |  |  |
| DOEL 2 : Hoofd recht met kin uit water.                                     |  |  |
| DOEL 3 : Verticale houding van de romp.                                     |  |  |

#### 4.2 Bodyboost

|                                                                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Klaarzetten in correcte starthouding voor bodyboost.          |  |  |
| DOEL 2 : Krachtige opwaartse beweging met minimum bustelijn droog.     |  |  |
| DOEL 3 : Verticale houding van het lichaam, de schouders en het hoofd. |  |  |

Er wordt naar de 3 bodyboosts gekeken om 1 score toe te kennen op basis van de criteria.

### 5. Verplaatsingen / wrikbewegingen

#### 5.1 Hoofd eerst / Head first / Standard scull

|                                                                                                                                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd.                                                    |  |  |
| DOEL 2 : "Op" het water liggen: gezicht, borstkas, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog.                               |  |  |
| DOEL 3 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m verplaatsen in de richting van het hoofd. |  |  |

#### 5.2 Voeten eerst / Feet first / Reverse scull

|                                                                                                                                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd.                                                    |  |  |
| DOEL 2 : "Op" het water liggen: gezicht, borstkas, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog.                               |  |  |
| DOEL 3 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m verplaatsen in de richting van de voeten. |  |  |



NAAM:

CLUB:

### 5.3 Variatie op Canoe

|                                                                                  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd. |  |  |
| DOEL 2 : Bovenarmen bewegen niet, de beweging komt vanuit de ellebogen.          |  |  |
| DOEL 3 : 10m verplaatsen in de richting van het hoofd.                           |  |  |

## 6. Basisposities

### 6.1 Ruglig / Back Layout Position

|                                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd.                      |  |  |
| DOEL 2 : "Op" het water liggen: gezicht, borstkas, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog. |  |  |
| DOEL 3 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen.                          |  |  |

### 6.2 Hoek / Front Pike Position met drijfhulp

|                                                                                        |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Benen, voeten en tenen gestrekt aan het wateroppervlak.                       |  |  |
| DOEL 2 : Correcte houding van het lichaam, met rechte rug en hoofd in lijn met heupen. |  |  |
| DOEL 3 : Hoek lichaam/benen 90°.                                                       |  |  |

### 6.3 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position tegen de muur

|                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.                                                                                                       |  |  |
| DOEL 2 : Een been is geplooid met de grote teen tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen. Extensie in de gestrekte knie en voeten gestrekt. |  |  |
| DOEL 3 : Het hoofd, rug en zitvlak tegen de muur houden.                                                                                                                             |  |  |

### 6.4 Split / Split Position

|                                                                                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Benen even ver open naar voor en achter, knieën en voeten gestrekt, enkels aan het wateroppervlak. |  |  |
| DOEL 2 : Correcte houding lichaam, onderrug hol, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.          |  |  |
| DOEL 3 : Hoek tussen de benen groter dan 135°.                                                              |  |  |



NAAM:

CLUB:

## 7. Basistransities

### 7.1 Ballet Leg Single met drijfhulp

|                                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd in elke positie.                   |  |  |
| DOEL 2 : Dijbeen van het gebogen been verticaal. Dit blijft zo bij opzetten naar Balletbeen / Ballet Leg Position. |  |  |
| DOEL 3 : Gebruik maken van de flessen en lichaamsspanning om zich omhoog te duwen.                                 |  |  |

### 7.2 Thrust tegen de muur

|                                                                                                                                                                     |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte Oester / Back Pike position met de billen en benen tegen de muur, lichaam tegen de bovenbenen, hoofd naar de tenen gericht, 5 seconden aanhouden. |  |  |
| DOEL 2 : Correcte houding lichaam in verticale positie, voeten, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. 5 seconden aanhouden.                             |  |  |
| DOEL 3 : Snel en compact ontrollen, achterkant benen en zitvlak blijven contact houden met de muur (of tegen het verlengde van de muur).                            |  |  |

### 7.3 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Inverted Tuck Position met drijfhulp

|                                                                                   |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DOEL 1 : Correcte Posities Back Layout, Tub en Tuck/Inverted Tuck worden getoond. |  |  |
| DOEL 2 : Compact bolletje maken en houden.                                        |  |  |
| DOEL 3 : Draaien door middel van lichaamskracht.                                  |  |  |

