

NAAM:

CLUB:

Brevet 2

Geslaagd = Minimum score 17/21

SCORE:

Beoordeling

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

1. Grondoeeningen

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 Verticaal op Feetup / in kopstand

DOEL 1 : Zonder hulp naar kopstand gaan.		
DOEL 2 : Verticale uitlijning hoofd-schouders-heupen-voeten.		
DOEL 3 : Positie 10 seconden houden.		

1.3 Cobra, holle rug

DOEL 1 : Strecking van armen, knieën, voeten en tenen met de correcte spanning.		
DOEL 2 : Maximale holling van de rug met de heupen op de grond.		
DOEL 3 : 3 posities 5 seconden stabiel aanhouden.		

1.4 Strecking knieën

	LINKS	RECHTS	BEIDE	
DOEL 1 : Gestrekte knieën, tenen en voeten, zitten met rechte rug.				
DOEL 2 : Benen heffen tot ongeveer 20 cm hoogte.				
DOEL 3 : 3 posities 5 seconden stabiel aanhouden.				

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.



NAAM:

CLUB:

1.5 Swordfish draai

DOEL 1 : Benen geplooid met de tenen zo dicht mogelijk bij het hoofd		
DOEL 2 : Door het samentrekken van de spieren een 'schommelende' beweging inzetten.		
DOEL 3 : Minstens 4 keer heen en weer schommelen.		

2. Zwemtechniek / Conditie

DOEL 1 : Correcte, vlotte armbeweging in alle slagen (bij vlinderslag is de armbeweging vrijblijvend).		
DOEL 2 : Correcte, vlotte beenbeweging in alle slagen.		
DOEL 3 : Correcte keerpunten.		

3. Apnee

Score 1 : ≥ 15 m		
Score 0,5 : tussen 15 m en 10 m		
Score 0 : < 10 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 doorheen de hele oefening.		
DOEL 3 : Snelle, korte beweging bij het wijzigen van richting.		

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 de romp, schouders en hoofd op het hoogste punt.		

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



5. Verplaatsingen / wrikbewegingen

5.1 Torpedo skull

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

5.2 Reverse Torpedo skull

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

6. Basispositie

6.1 Buiklig / Front Layout Position

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd		
DOEL 2 : "Op" het water liggen: hoofd, bovenrug, billen en hielen zijn droog.		
DOEL 3 : Correcte stuwing/wrikbeweging vanuit de ellebogen . Enkel de onderarmen bewegen.		

6.2 Verticaal / Vertical Position met drijfhelp

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.		
DOEL 2 : Extensie: beide knieën en voeten gestrekt, benen en voeten strak tegen elkaar.		
DOEL 3 : De positie 8 seconden stabiel aanhouden.		

6.3 Zwaluwstaart / Fishtail Position met drijfhelp

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.		
DOEL 2 : De voet van het liggende been aan het wateroppervlak.		
DOEL 3 : De positie 8 seconden stabiel aanhouden		

NAAM:

CLUB:

6.4 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position met drijfhulp

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 : De positie 8 seconden stabiel aanhouden.		

6.5 Split / Split Position

DOEL 1 : Split positie van minstens 150°, benen even ver geopend naar voren en achteren.		
DOEL 2 : Maximale strekking van benen, voeten en tenen		
DOEL 3 : De positie 8 seconden stabiel aanhouden met support sculling zonder verplaatsing.		

7. Basistransities

7.1 Straight Ballet Leg met voet op de boord

DOEL 1 : Een van beide benen wordt gestrekt omhoog gebracht waarbij de heupen zo weinig mogelijk zakken		
DOEL 2 : Beheersing en controle bij het innemen van de verschillende posities met de juiste sculling		
DOEL 3 : Strecking van benen en voeten tijdens de transitie.		

7.2 Buiklig naar Hoek / To assume a Front Pike Position

DOEL 1 : Verplaatsing van het lichaam tijdens 8 tellen sculling + verplaatsing tijdens het innemen van Hoek / Front Pike Positie.		
DOEL 2 : Beheersing van het innemen van de verschillende posities met juiste sculling.		
DOEL 3 : Strecking van lichaam, benen, voeten en tenen tijdens de transitie.		

7.3 Thrust met drijfhulp

DOEL 1 : Correcte Oester / Back Pike Position, hoofd dicht bij de knieën, 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 met een duidelijke opwaartse beweging.		



NAAM:

CLUB:

7.4 Ruglig naar Oppervlakteboog / To assume a Surface Arch Position met voeten op de boord

DOEL 1 : Schouders onder heupen, heupen en dijbenen aan het wateroppervlak.		
DOEL 2 : Beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering).		
DOEL 3 : Strekking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie.		

7.5 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Inverted Tuck Position

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.		

