



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

Brevet 2

Geslaagd = Minstens 17 / 21

1. Grond oefeningen	2
1.1 Split	2
1.2 Verticaal op Feetup / in kopstand	3
1.3 Cobra, holle rug	4
1.4 Strekking knieën	5
1.5 Swordfish draai	5
2. Zwemtechniek / Conditie	7
3. Apnee	7
4. Eggbeaten & bodyboost	8
4.1 Eggbeaten	8
4.2 Bodyboost	9
5. Verplaatsingen / wrikbewegingen	10
5.1 Torpedo scull	10
5.2 Reverse Torpedo Scull	10
6. Basisposities	11
6.1 Buiklig / Front Layout Position	11
6.2 Verticaal / Vertical Position met drijfhulp	12
6.3 Zwaluwstaart / Fishtail Position met drijfhulp	13
6.4 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position met drijfhulp	14
6.5 Split / Split Position	14
7. Basistransities	15
7.1 Straight Ballet Leg met voet op de boord	15
7.2 Buiklig naar Hoek / To assume a Front Pike Position	16
7.3 Thrust met drijfhulp	17
7.4 Ruglig naar Oppervlakteboog / To assume a Surface Arch met voeten op de boord	19
7.5 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Inverted Tuck Position	20
8. Figuren	20
9. Routine	20

1. Grond oefeningen

1.1 Split

Linker- en rechter- en middensplit uitvoeren met de handen naast zich op de grond. Hoofd, schouders en heupen staan in een rechte lijn ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond.

Elke positie (rechter-, linker- en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden (armen mogen op de grond steunen maar lichaam moet loodrecht blijven).



Materialiaal

- 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.

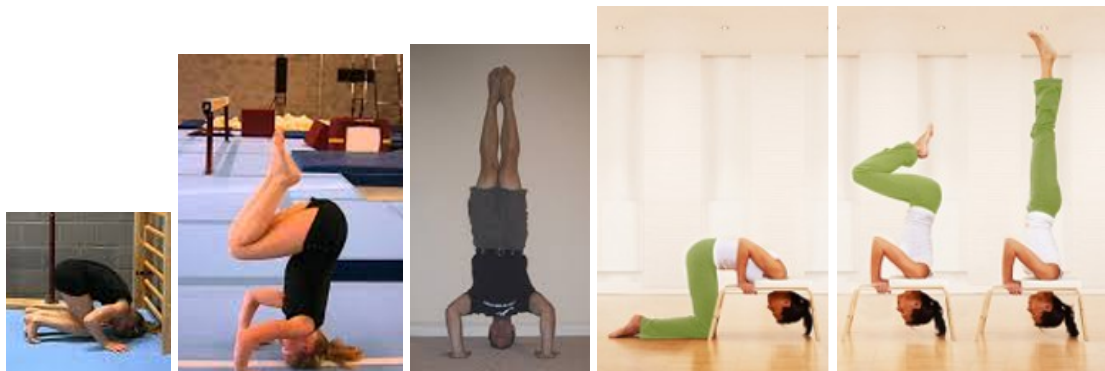
Beoordeling

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 Verticaal op Feetup / in kopstand

Vanop een Feetup of vanop de grond in driepuntsteun, zelfstandig naar kopstand gaan en 10 seconden aanhouden. Hulp wordt geboden indien nodig om niet door te vallen.



Materiaal

- Feetup (optioneel);
- Mat (optioneel en aangeraden bij kopstand).

Doel

- Zonder hulp naar kopstand gaan;
- Verticale uitlijning hoofd-schouders-heupen-enkels;
- 10 seconden houden.

Beoordeling

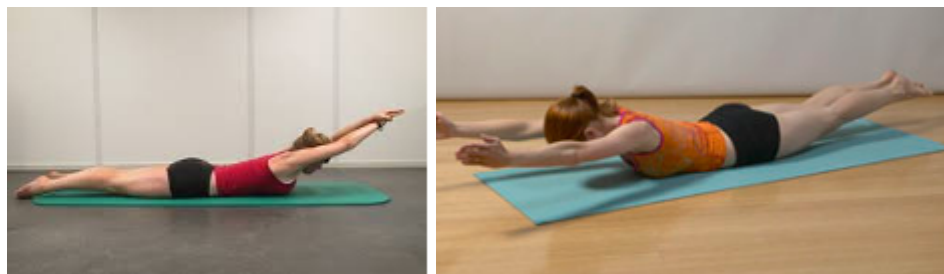
DOEL 1 : Zonder hulp naar kopstand gaan.
DOEL 2 : Verticale uitlijning hoofd-schouders-heupen-voeten.
DOEL 3 : Positie 10 seconden houden.

1.3 Cobra, holle rug

Startpositie: liggend op de buik, benen gesloten en gestrekt met handen onder de schouders, vervolgens worden de armen gestrekt tot cobra houding (heupen op de grond) en 5 seconden aangehouden.

Gevolgd door: liggen op de buik, armen in het verlengde van het lichaam boven het hoofd, het hoofd en de armen gelijktijdig opheffen voor 5 seconden.

Nadien worden ook de benen gestrekt mee opgeheven tot het bereiken van de maximale holling van het lichaam. Ook deze positie wordt 5 seconden gehouden.



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Strekking van armen, benen, voeten en tenen;
- Maximale holling van de rug;
- Houden van de spanning tijdens het houden van de posities.

Beoordeling

DOEL 1 : Strekking 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 Strekking knieën

Vanuit strekzit, met handsteun naast de knieën, wordt eerst het ene been, daarna het andere been en als laatste beide benen samen opgeheven tot een hoogte van ongeveer 20 cm.

Elke positie wordt 5 seconden gehouden. Knieën, voeten en tenen blijven gedurende de volledige oefening gestrekt.



In deze foto's is de rug gekromd. In realiteit streven we naar een rechte rug.

Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Strekking van knieën, voeten en tenen;
- Gebruik van spieren in rug, buik en benen om de benen te kunnen heffen zonder het lichaam te bewegen.

Beoordeling

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.

1.5 Swordfish draai

Liggend op de buik met de schouders van de grond en de benen omhoog geplooid het lichaam 4 keer laten 'schommelen' zonder hulp van armen en handen. De benen mogen open zijn.



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Door het samentrekken van de spieren in het lichaam een 'schommelende' beweging inzetten;
- Benen geplooid met de tenen zo dicht mogelijk bij het hoofd;
- Minstens 4 keer heen en weer schommelen;
- Voorbereiding op Swordfish.

Beoordeling

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

Beginnen met een startduik (mag van op startblok, niet verplicht), 100m wisselslag:

- 25 meter vlinderslag benen/lichaam (armbeweging is vrijblijvend);
- Open keerpunt (met 2 handen de boord aantikken, voeten tegen de boord zetten en afstoten op de rug);
- 25 rugslag;
- Achterwaarts tuimelkeerpunt (met 1 hand de boord aantikken boven het hoofd van op de rug, knieën naar zich toe trekken zodat deze tegen de boord komen en afstoten op de buik);
- 25m schoolslag;
- Open keerpunt (met 2 handen de boord aantikken, zijwaarts draaien zodat de voeten tegen de boord komen en afstoten op de buik);
- 25m crawl.

Doel

- Correcte, vlotte zwemstijl zonder competitieniveau na te streven;
- Correcte keerpunten.

Beoordeling

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

15 meter onder water zwemmen:

Vertrekken met een verticale daling langs de muur waarna de voeten tegen de muur gezet worden om zich af te duwen. Het lichaam is volledig onder water en evenwijdig met het wateroppervlak.

De verplaatsing mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

Doel

- Efficiënte voortbeweging;
- Diepte waarop gezwommen wordt is minstens 1 meter;
- 15 meter verplaatsing.

Beoordeling

Score 1 : ≥ 15 m
Score 0,5 : tussen 15 m en 10 m
Score 0 : < 10 m

4. Eggbeaten & bodyboost

4.1 Eggbeaten

Lichaam verticaal van hoofd tot heupen, met de armen zijwaarts gestrekt aan het wateroppervlak, voeren de onderbenen een inwaarts draaiende beweging uit. Deze beweging 30 seconden ter plaatste aanhouden. Daarna gevolgd door een verplaatsing in 1 rechte lijn 8 seconden zijwaarts rechts, 8 sec voorwaarts, 8 sec zijwaarts links, 8 sec achterwaarts verplaatsen. De volgorde is in deze niet belangrijk. Wel alle kanten uitkijken en vlotte, strakke wijziging van richting van voortbewegen.



Doel

- Efficiënte ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex;
- Verticale positie van het hoofd tot de heupen;
- Hoofd recht en kin uit het water;
- Constante hoogte;
- Vlotte, korte wissels van richting.

Beoordeling

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

Vanuit de startpositie met de knieën dicht bij de oksels, 3 opeenvolgende keren het lichaam opduwen zonder armbewegingen. Tussen elke boost mag een korte rustfase zijn om de startpositie opnieuw in te nemen. De lijn heupen-schouders-hoofd staat op het hoogste punt van de boost loodrecht op het wateroppervlak. Het lichaam komt uit het water met een maximale hoogte (minstens tot het middenrif).

Doel

- Correcte starthouding met de knieën dicht bij de schouders;
- Snelheid van uitvoering van de beenbeweging;
- Kracht bij de uitvoering van elke boost;
- De presentatie van de sporter, het lichaam komt op 1 verticale lijn aan het einde van elke boost.

Beoordeling

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 scull

In Ruglig / Back Layout Position aan het wateroppervlak met de armen boven het hoofd, 10 meter in de richting van de voeten verplaatsen met een sponsje geklemd tussen de voeten (ter hoogte van de grote tenen) door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.



Materiaal

- Sponsje

Doel

- Lichaamsspanning, lichaam helemaal in rechte lijn gestrekt;
- Doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen;
- Inwaartse spanning van de benen.

Beoordeling

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 Scull

In Ruglig / Back Layout Position aan het wateroppervlak met de armen boven het hoofd, 10 meter in de richting van het hoofd verplaatsen met een sponsje geklemd tussen de voeten (ter hoogte van de grote tenen) door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.



Materiaal

- Sponsje

Doel

- Lichaamsspanning, lichaam helemaal in rechte lijn gestrekt;
- Doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen;
- Inwaartse spanning van de benen.

Beoordeling

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. Basisposities

6.1 Buiklig / Front Layout Position

Lichaam uitgestrekt met het hoofd, bovenrug, billen en hielen aan het wateroppervlak. De armen voeren een wrikbeweging uit waarbij enkel de onderarmen en de handen bewegen. De positie wordt 5 seconden gehouden met het hoofd uit het water waarna het langzaam in het water gelegd wordt. Dan wordt de positie 10 seconden met het hoofd in het water gehouden. Daarna wordt de positie opnieuw 5 seconden met het hoofd uit het water gehouden. Er wordt geen verplaatsing uitgevoerd doorheen de hele proef.



Doel

- Lichaamsspanning en statische positie;
- Correcte wrikbeweging.

Beoordeling

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

Lichaam uitgestrekt, loodrecht op het wateroppervlak, benen samen, hoofd omlaag. Hoofd, heupen en enkels op 1 lijn. De positie wordt 8 seconden gehouden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan de flessen.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp.

Doel

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Strecking van lichaam, been, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam;
- Positie houden gedurende 8 seconden.

Beoordeling

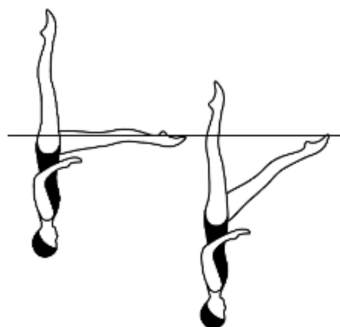
DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.

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

Lichaam in Verticaal / Vertical Position met 1 been gestrekt voorwaarts. De voet van het voorwaartse been is aan het wateroppervlak (ongeacht de hoogte van de heupen). De positie wordt 8 seconden gehouden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan de flessen.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp.

Doel

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Strecking van lichaam, been, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam;
- Voet van het voorwaartse been aan het wateroppervlak;
- Positie houden gedurende 8 seconden.

Beoordeling

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
--

6.4 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position met drijfhelp

Lichaam in Verticaal / Vertical Position. 1 been geplooid, met de teen van het geplooidde been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of hoger waarbij het bovenbeen van het geplooidde been parallel staat met het wateroppervlak. De positie wordt 8 seconden gehouden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan de flessen.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp.

Doel

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Strecking van lichaam, benen, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam;
- Plaatsing gebogen been;
- Positie houden gedurende 8 seconden.

Beoordeling

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

Benen even ver open naar voor en achter. Voeten aan het wateroppervlak, kruis aan of zo dicht mogelijk tegen het wateroppervlak, onderrug hol. Heupen, schouders en hoofd in een rechte verticale lijn. Om maximale hoogte te bereiken wordt support sculling uitgevoerd. Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.



Doel

- Split positie van minstens 150°;
- Support sculling zonder verplaatsing;
- Maximale strekking van benen en voeten;
- Minstens 8 seconden houden.

Beoordeling

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

De figuur Straight Ballet Leg wordt uitgevoerd met 1 voet op de boord.

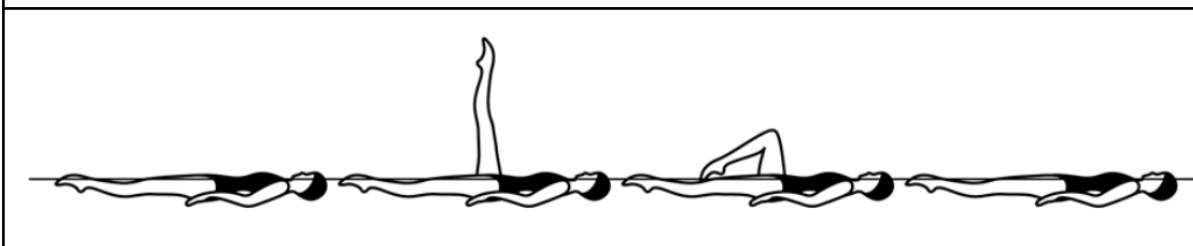
Elke positie wordt 2 seconden aangehouden, elke transitie tussen posities duurt 8 seconden.

WA Figuur °106

Vanuit **Ruglig** wordt 1 been gestrekt opgeheven tot een **Balletbeen**. *Het balletbeen wordt neergelegd* (Vanuit een **Balletbeen** wordt het horizontale been geplooid zonder beweging van het bovenbeen tot een **Gebogen Knie** aan te nemen. De teen beweegt langs de binnenkant van het gestrekte been tot een **Ruglig** wordt aangenomen).

WA Figure °106:

From a **Back Layout Position**, one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. *The Ballet Leg is lowered* (From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent without movement of the thigh to a **Bent Knee Back Layout Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.).



Doel

- Kwaliteit van de posities (vetgedrukt in de tekst hierboven);
- Uitlijning van lichaam en benen ten opzichte van het wateroppervlak;
- Controle tonen in de bewegingen.

Beoordeling

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 : Strekking van benen en voeten tijdens de transitie.

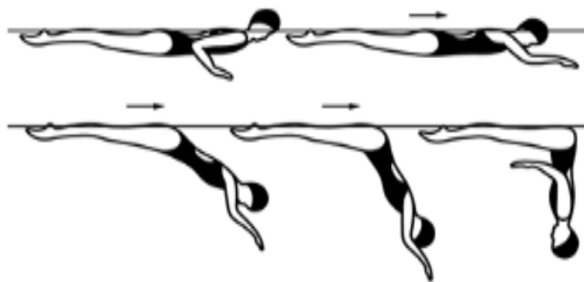
7.2 Buiklig naar Hoek / To assume a Front Pike Position

Vanuit **Buiklig / Front Layout Position** wordt gedurende 8 trage tellen Pike Sculling uitgevoerd (voorwaartse verplaatsing van het ganse lichaam) waarna het bovenlichaam naar beneden beweegt om een **Hoek / Front Pike Position** aan te nemen. De billen, benen en voeten verplaatsen zich langs het wateroppervlak tot de heupen de originele plaats van het hoofd innemen.

Tijdens de 8 tellen Pike Sculling blijft het volledige lichaam opgespannen en drijven aan het wateroppervlak. Enkel de onderarmen en handen bewegen ivm de sculling.

Pas daarna wordt de transitie naar **Hoek / Front Pike Position** ingezet.

De **Hoek / Front Pike Position** wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. In **Hoek / Front Pike Position** wordt een hoek van 90° tussen lichaam en benen getoond.



Doel

- Verplaatsing van het volledige lichaam tijdens de 8 tellen pike sculling;
- Voldoende verplaatsing van billen, benen en voeten tijdens het aannemen van de Pike Positie;
- De rug blijft altijd recht;
- Rechte hoek (90°) tussen lichaam en benen;
- Beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering);
- Strekking van lichaam, benen, voeten en tenen tijdens het hele figuur.

Beoordeling

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 : Strekking van lichaam, benen, voeten en tenen tijdens de transitie.

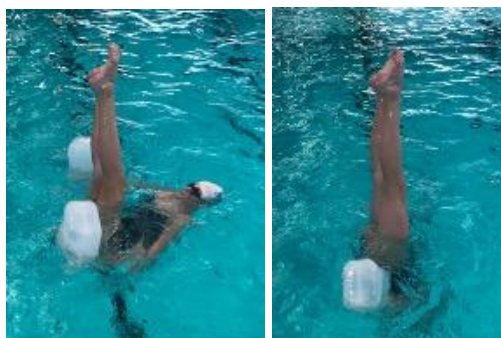
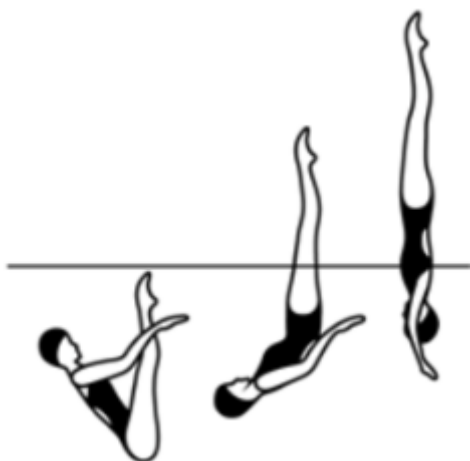
7.3 Thrust met drijfhelp

Vanuit een **Oester / Back Pike Position** met de benen loodrecht op het wateroppervlak wordt een snelle opwaartse beweging van de benen en heupen gemaakt terwijl het lichaam ontrolt om een **Verticaal / Vertical Position** aan te nemen.

Deze proef

Bij deze proef worden 2 bidons of andere drijfhelp vastgehouden in de handen, het hoofd mag zich boven het water bevinden in de **Oester / Back Pike Position**.

De posities (**Back Pike** en **Vertical**) worden 5 seconden gehouden.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp.

Doel

- Snelle ontrolling van het lichaam;
- In Oester / Back pike position worden benen en heupen loodrecht gehouden tegenover het wateroppervlak;
- Verticale uitlijning van het volledige lichaam in Vertical;
- Strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur.

Beoordeling

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.

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

Vanuit **Ruglig / Back Layout Position** met de voeten/tenen op de boord van het zwembad, wordt het hoofd ondergedompeld terwijl de rug gehoud wordt tot een **Oppervlaktehoog / Surface Arch Position**.

De **Oppervlaktehoog / Surface Arch Position** wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. Bij deze oefening is geen verplaatsing nodig*.

*Coaches houden er rekening mee dat bij het uitvoeren van figuren met deze transitie in, er wel een verplaatsing vereist is!



Doel

- Schouders onder heupen, heupen en dijbenen aan het wateroppervlak in Oppervlaktehoog / Surface Arch Position;
- Beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering);
- Strekking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie.

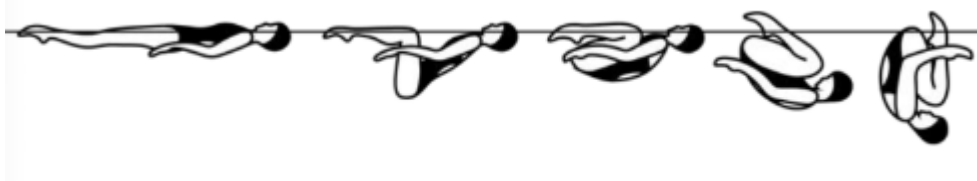
Beoordeling

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

Vanuit een **Ruglig / Back Layout Position** worden de knieën, schenen en tenen langs het wateroppervlak naar de borstkas getrokken tot in een **Tub / Tub Position**, de beweging wordt voortgezet tot een **Bolletje / Tuck Position** met het hoofd aan het wateroppervlak. Het bolletje wordt compacter en draait rond tot de schenen loodrecht op het wateroppervlak staan. De sporter gebruikt de juiste wrikbewegingen gedurende de hele oefening.

Bij deze beweging wordt elke positie (**Back Layout, Tub, Tuck, Inverted Tuck**) 2 seconden aangehouden en elke transitie duurt 4 seconden.



Doel

- Kwaliteit van de posities (vet gedrukt in de tekst hierboven);
- Uitlijning van de scheenbenen ten opzichte van het wateroppervlak;
- Controle tonen in de bewegingen;
- Draaien in Bolletje / Tuck Position op kracht van het lichaam zonder gebruik van de armen.

Beoordeling

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.
--

8. Figuren

Dit is geen onderdeel van dit brevet.

9. Routine

Dit is geen onderdeel van dit brevet.