

Beoordeling Brevet 1 (20 testen)_ Geslaagd = Minimum score 16/20

Naam	
Club	
Score	/20

Beoordeling :

Score 1 = Alle doelen behaald

Score 0,5 = 2 van de 3 doelen behaald

Score 0 = 1 of geen van de doelen behaald

1. GRONDOEFENINGEN

1.1 Strecking van de benen gevolgd door oester

In **Pike positie** (zittend op de grond, rechte hoek tussen benen en bovenlichaam, benen en voeten vlak naast elkaar en volledig gestrekt) de hielen gedurende 10 seconden

oplichten van de grond zonder de positie van het lichaam te veranderen (= knieën doorstrekken)

Aansluitend de armen naar omhoog brengen in rechte lijn met heupen & hoofd. Het bovenlichaam wordt daarna met rechte rug voorover gebogen

(kantelen vanuit het bekken) tot de neus de knieën en de borstkas de dijbenen raken. Deze **Oester Positie** wordt 10 seconden gehouden.

DOEL 1 : gestrekte benen, knieën en voeten met hielen van de grond + Hoek 90° lichaam/benen		
DOEL 2 : Plooien vanuit het bekken + neus tegen de knieën en borstkas op dijbenen		
DOEL 3 : Pike Positie EN Oester Positie 10 seconden houden		

1.2 Droog alternatief voor Bent Knee en Balletbeen

Alternatief balletbeen: liggend op een verhoog (bv zwemplanken) met hoofd, schouders en hielen ondersteund, gedurende 5 seconden Back Layout , 5 seconden Bent Knee, 5 seconden Balletbeen en 5 seconden Bent Knee houden en afsluitend opnieuw Back Layout.

Deze oefening zal uitgevoerd worden met de beide benen.

LINKS RECHTS

DOEL 1 : gestrekte benen, knieën en voeten			
DOEL 2 : houden verticale lijn been			
DOEL 3 : houden horizontale lijn lichaam			

1.3 Soepelheid van de tenen

Positie 1: zittend op knieën en handen -> **Positie 2:** beide benen strekken tot de steun enkel op de armen en de tenen komt -> **Positie 3:** deze beide steunpunten houdend,

De armen zo dicht mogelijk bij de benen brengen en deze positie 5 seconden houden -> **Positie 4:** Vanuit de vorige houding, het bekken laten zakken tot hurkzit (foto 4). D

Deze positie 5 seconden houden.

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

Naam	
Club	

1.4 Split positie

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 5 seconden gehouden (armen mogen op de grond steunen maar lichaam moet loodrecht blijven)

Rechts Links Midden

	Rechts	Links	Midden	
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten				
DOEL 2 : plaatsing van de benen op de as				
DOEL 3 : lijn van het lichaam (hoofd-heup) loodrecht op de grond				

2. Zwemtechnieken/Conditie

2.1 25 meter rugslag

DOEL 1 : horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2 : efficiënte armbeweging, duim uit en pink in water			
DOEL 3 : efficiënte stuwung benen vanuit de heupen, knieën onder water			

2.2 25 meter schoolslag

DOEL 1 : horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2 : efficiënte armbeweging, hoofd in water tegelijk met strekken armen			
DOEL 3 : efficiënte stuwung benen, knieën samenhouden bij intrekken benen en volledig uitstampen			

2.3 25 meter 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 stuwung benen vanuit de heupen, knieën niet plooien			

2.4 25 meter vlinderslag (enkel benen/lichaam)

DOEL 1 : horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2 : benen blijven samen, voeten gestrekt			
DOEL 3 : efficiënte stuwung benen, golfbeweging vanuit de heupen			

Naam	
Club	

3. Apnee

10 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 van minstens 10 meter mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

GESLAAGD : > 10m		
AAN WERKEN : tussen 10m en 5m		
NIET GESLAAGD : < 5m		

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

Ter plaatse watertrappelen met een draaiende beweging van de onderbenen, voeten flex. Gedurende 15 seconden met de armen zijwaarts ondersteund door zwemplanken of andere drijf-hulp, gevolgd door 15 seconden zonder ondersteuning van de armen.

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

Klaar liggen in het water met de armen voor zich uit en een Noodle in de handen. 3 bodyboosten met behulp van die Noodle waarbij het lichaam (hoofd, schouders en heupen) een duidelijke verplaatsing maakt van een horizontale lijn naar verticale.

DOEL 1 : klaarzetten in correcte starhouding voor bodyboost		
DOEL 2 : krachtige opwaartse beweging met minimum bustelijn droog		
DOEL 3 : verticale houding van de romp, schouders en hoofd		

5. Basisposities

5.1 Ruglig / Back Layout

Lichaam in ruglig, Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn. volledig gestrekt. Met aangezicht, de borstkas, dijbenen en tenen aan het wateroppervlak. De armen voeren een standaard wrikbeweging met de handpalmen vlak naar de bodem uit waarbij enkel de onderarmen en de handen bewegen.

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

Naam	
Club	

5.2 Hoek / Pike Positie met flessen

Het lichaam geplooid in een hoek van 90° met de benen en tenen gestrekt en aan het wateroppervlak, romp vertikaal met rechte rug en het hoofd in lijn met de heupen.

Flessen naast de dijen. De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden.

DOEL 1 : benen, knieën en voeten gestrekt aan het wateroppervlak		
DOEL 2 : correcte houding lichaam, rechte rug en hoofd in lijn met heupen		
DOEL 3 : hoek 90°		

5.3 Split positie

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

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

5.4 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)

Lichaam in verticale positie tegen de muur van het zwembad.

Een been is geplooid met de grote teen ervan tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen.

De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden met het hoofd, rug en zitvlak 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		
DOEL 3 : het hoofd, rug en zitvlak tegen de muur houden.		

6. Basistransities

6.1 Combinatie Back Layout – Bent Knee – Ballet Leg met hulpmiddelen

Deel 1 : Van **Back Layout** (Ruglig) naar **Bent Knee** (Gebogen Knie/Zeilboot) -> Deel 2: Van **Bent Knee** naar **Balletbeen**

Deel 3: Van **Balletbeen** naar **Bent Knee** -> Deel 4: Van **Bent Knee** tot **Back Layout**

DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd in elke positie		
DOEL 2 : dijbeen van het gebogen been vertikaal. Dit blijft zo bij opzetten naar Balletbeen		
DOEL 3 : gebruik maken van de flessen en lichaamsspanning om zich omhoog te duwen		

Naam	
Club	

6.2 Ruglig naar bolletje gaan en doordraaien met hulpstuk

Vanuit **Back Layout Positie** in 4 tellen naar **Tub Positie** (2 seconden aanhouden) met hoofd, scheenbenen en voeten aan het wateroppervlak zijn.

Daarna van Tub Positie in 4 tellen naar **Tuck Positie** (= bolletje) (2 seconden aanhouden waarbij het lichaam zo compact mogelijk gemaakt wordt.

De neus dicht bij de knieën, de hielen zo dicht mogelijk bij de billen) en in 4 tellen doordraaien tot Inverted Tuck Positie

waarbij de scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak staan . Deze positie wordt gedurende 5 seconden gehouden zonder verplaatsing.

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

6.3 Thrust tegen een muur

Vanuit **Back Pike Positie** waarbij billen en benen tegen een muur geplaatst zijn, maken benen en heupen een opwaartse verticale beweging

terwijl het lichaam zich ontrolt tot **Vertical Positie** tegen dezelfde wand.. Startpositie en eindpositie worden gedurende 5 seconden gehouden.

DOEL 1 : correcte back pike positie met billen en benen tegen de muur, 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, achterkant benen en zitvlak blijven contact houden met de muur.		

7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

7.1 Ruglig hoofd eerst / Head First

Ruglig aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van het hoofd met een tennisbal 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.

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

7.2 Ruglig voeten eerst / Feet First

Ruglig aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van de tenen met een tennisbal 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.

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