

CLUB:

NAAM DEELNEMER :

.....

Beoordeling Brevet 1 (22 testen)_ Geslaagd = Minimum score 18/22

Score:

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

DOEL 1 : Gestrekte benen, kniën 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. Plooien vanuit het bekken.

DOEL 3 : Pike Positie EN Oester Positie 10 seconden houden

LINKS RECHTS

DOEL 1 : Gestrekte benen, kniën en voeten

DOEL 2 : Houden verticale lijn been

DOEL 3 : Houden horizontale lijn lichaam

1.3 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 bekken loodrecht boven de voeten

DOEL 3 : Positie 4 : 5 sec houden met zitvlak tegen de hielen en kin tegen de knieën

1.4 Split positie

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 1 baan van 25 meter rugslag

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

2.2 1 baan van 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 stuwing benen, knieën samenhouden bij intrekken benen en volledig uitstampen

2.3 1 baan van 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 stuwing benen vanuit de heupen, knieën niet plooien

2.4 1 baan van 25 meter Dolfijn (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



CLUB:

NAAM DEELNEMER :

.....

2.5 Duik

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

3. Apnee

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

4. Eggbeaten en 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 de romp, schouders en hoofd | | |

5. Basisposities

5.1 Ruglig / Back Layout

| | | |
|---|--|--|
| 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 | | |

5.2 Hoek / Pike Positie met flessen

| | | |
|--|--|--|
| 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

| | | |
|---|--|--|
| 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)

| | | |
|--|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd | | |
| DOEL 2 : Een been is gepluoid 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 hulmiddelen



CLUB:

NAAM DEELNEMER :

.....

| | | |
|--|--|--|
| 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 | | |

6.2 Ruglig naar bolletje gaan en doordraaien met hulpstuk

| | | |
|--|--|--|
| 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

| | | |
|---|--|--|
| 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

| | | |
|---|--|--|
| 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

| | | |
|---|--|--|
| 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 | | |

7.3 Variatie op Canoë

| | | |
|--|--|--|
| DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd | | |
| DOEL 2 : De beweging komt vanuit de ellebogen. De bovenarmen bewegen niet. | | |
| DOEL 3 : Verplaatsing 5 m in de richting van het hoofd | | |