

## Beoordeling Brevet 2 (19 testen)\_ Geslaagd = Minimum score 15/19

Naam	
Club	
Score	/19

### 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 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 10 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				

#### 1.2 Cobra houding gevolgd door holle rug positie, liggend op de buik

Start positie: liggend op de buik, benen gesloten en gestrekt \_handen en armen onder de schouders-> armen strekken tot cobra houding (heupen op de grond) 5 seconden aanhouden.

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

Nadien worden ook de benen mee opgeheven tot het bereiken van de maximale holle kromming van het lichaam. Deze positie wordt 5 seconden gehouden.

	LINKS	RECHTS	
DOEL 1 : Streckking van armen, benen en voeten/tenen met de correcte spanning			
DOEL 2 : Maximale holling van de rug			
DOEL 3 : 3 posities 5 seconden houden			

#### 1.3 Strecking knieën

Vanuit zit in Pike, met handsteun naast de knieën, wordt eerst het ene been, daarna het andere been zit in Pike, met handsteun naast de knieën,

wordt eerst het ene been, daarna het andere been en als laatste beide benen samen gelift tot +/-20 cm hoogte. Elke positie wordt 5 seconden gehouden.

Knieën en voeten/tenen blijven gedurende de volledige oefening gestrekt.

LINKS RECHTS

	LINKS	RECHTS	
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten			
DOEL 2 : benen heffen tot +/- 20cm hoogte			
DOEL 3 : 3 posities 5 seconden houden			

Naam	
Club	

## 1.4 Kopstand

Vanop de Feetup of vanop de grond in driepuntsteun zelfstandig naar kopstand komen en 10 seconden aanhouden.

Hulp wordt geboden indien nodig om niet door te vallen.

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

## 2. Zwemtechnieken/Conditie

### 2.1 100m Wisselslag

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 van minstens 15 meter mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

Score 1 > 15m		
Score 0,5 = tussen 10m en 15m		
Score 0 = < 10 m		

## 4. Eggbeaten en bodyboost

### 4.1 Eggbeaten

Ter plaatse watertrappelen met een draaiende beweging van de onderbenen, voeten flex. gedurende 30 seconden;

Aansluitend 4 x 8 trage tellen eggbeater met verplaatsing. Voorwaarts-Zijwaarts-Rugwaarts-Zijwaarts (volgorde is vrijblijvend)

DOEL 1 : stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex		
DOEL 2 : hoofd recht met kin uit water		
DOEL 3 : Snelle korte beweging bij het wijzigen van richting		

Naam	
Club	

## 4.2 Bodyboost

Klaar liggen in het water . 3 bodyboosten waarbij het lichaam (hoofd, schouders en heupen) een duidelijke verplaatsing maakt van een horizontale lijn naar verticale.

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 Buiklig / Front Layout

Lichaam in buiklig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak. Wrikbeweging vanuit de ellebogen. Hoofd, heupen en voeten in een rechte horizontale lijn.

5 sec hoofd uit het water, 10 sec hoofd in het water, 5 sec hoofd uit het water

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 . Enkel de onderarmen bewegen.		

### 5.2 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen

Lichaam in verticale positie. Eén been is geplooid waarbij de grote teen in contact is met de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of op het dijbeen.

De positie wordt 8 seconden gehouden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan de flessen.

DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd		
DOEL 2 : Een been is geplooid met de grote teen ervan 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		

### 5.3 Vertikaal / Vertical Position met flessen

Lichaam in verticale positie houden gedurende 8 seconden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan flessen.

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

## 6. Basistransities

### 6.1 Van back layout naar Surface Arch

Naam	
Club	

Startend van ruglig/ **Back Layout** met de hielen op de boord (mogen vast gehouden worden) wordt de Surface Arch Positie aangenomen.

De Surface Arch Positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

<b>DOEL 1</b> : schouders onder heupen, heupen en dijbenen aan het wateroppervlak		
<b>DOEL 2</b> : beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)		
<b>DOEL 3</b> : strekking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie		

### 6.2 Transitie van Front Layout naar Pike Positie

Startend van Front Layout wordt gedurende 8 trage tellen Pike Sculling uitgevoerd (voorwaartse verplaatsing van het ganse lichaam) waarna het bovenlichaam naar beneden plooit en Pike Positie aangenomen wordt.

De Pike positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. In Pike Positie wordt een hoek van 90° tussen romp( hoofd) en benen getoond.

<b>DOEL 1</b> : Verplaatsing in Front Layout gedurende 8 tellen		
<b>DOEL 2</b> : Gecntroleerde beweging van Front Layout naar Pike Positie		
<b>DOEL 3</b> : Pike Positie met hoek van 90° tussen romp en benen gedurende 5 seconden houden		

### 6.3 Thrust met flessen

Vanuit **Back Pike Positie** waarbij billen en benen loodrecht tegenover het wateroppervlak zijn, maken benen en heupen een opwaartse verticale beweging terwijl het lichaam zich ontrolt tot **Vertical Positie**. Startpositie en eindpositie worden gedurende 5 seconden gehouden.

<b>DOEL 1</b> : correcte back pike positie met billen en benen tegen de muur, hoofd dicht bij de knieën, 5 seconden aanhouden		
<b>DOEL 2</b> : correcte houding lichaam in verticale positie, voeten, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. 5 seconden aanhouden		
<b>DOEL 3</b> : snel en compact ontrollen, achterkant benen en zitvlak blijven contact houden met de muur.		

### 6.4 Van Back Layout Positie naar Tuck positie

Vanuit **Back Layout Positie** in 4 tellen naar **Tub Positie** (2 seconden aanhouden) Daarna van Tub Positie in 4 tellen eerst naar **Tuck Positie** (2 seconden aanhouden) en in 4 tellen doordraaien tot **Inverted Tuck Positie** (2 seconden houden)

<b>DOEL 1</b> : correcte houding in elke positie		
<b>DOEL 2</b> : Beheersing en contrôle in verband met de timing (4 seconden-2 seconden-....)		
<b>DOEL 3</b> : Draaien door gebruik te maken van het lichaam		

## 7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

### 7.1 Torpedo

Ruglig aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van de voeten met een sponsje geklemd tussen de tenen en de onderzijde van de voet door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.

Naam	
Club	

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

### 7.2 Reverse Torpedo

Ruglig aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van het hoofd met een sponsje geklemd tussen de tenen en de onderzijde van de voet door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.

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