

CLUB:

NAAM DEELNEMER:

.....

Beoordeling Brevet 2 (21 testen)_ Geslaagd = Minimum score 17/21

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 Split positie (Wijziging: De 3 splits samen geven 1 Score (0, 0,5 of 1))

	Rechts	Links	Midden	Totaal
DOEL 1 : Gestrekte benen, knieën 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

DOEL 1 : Strekking van armen, benen en voeten/tenen met de correcte spanning			
DOEL 2 : Maximale holling van de rug. Heupen blijven in contact met de grond.			
DOEL 3 : 3 posities 5 seconden houden			

1.3 Strecking knieën

	Rechts	Links	
DOEL 1 : Gestrekte benen, knieën en voeten. Rechte rug.			
DOEL 2 : Benen heffen tot +/- 20cm hoogte			
DOEL 3 : 3 posities 5 seconden houden			

1.4 Kopstand

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

1.5 Swordfish draai op het droge

DOEL 1: Benen geplooid met de tenen zo dicht mogelijk bij het hoofd (Benen moeten niet naast elkaar blijven= mogen open)			
DOEL 2: Door het samentrekken van de spieren in het lichaam een 'schommelende' beweging inzetten			
DOEL 3: Minstens 4 keer heen en weer schommelen			

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

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

CLUB:

NAAM DEELNEMER:

.....

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 : 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		

5. Basisposities

5.1 Buiklig / Front Layout

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

5.2 Split Positie (sculling)

DOEL 1 : Split positie van Minstens 150°		
DOEL 2 : Maximale strekking van benen en voeten		
DOEL 3 : De positie 8 seconden STABIEL aanhouden met support sculling zonder verplaatsing.		

5.3 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen

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

5.4 Fishtail Position met flessen

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd. Beide knieën en voeten gestrekt.		
DOEL 2 : Hoek van maximaal 90° met de voet van het liggende been aan het wateroppervlak		
DOEL 3 : De positie 8 seconden STABIEL aanhouden		

5.5 Vertikaal / Vertical Position met 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

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



CLUB:

NAAM DEELNEMER:

.....

6.2 Transitie van Front Layout naar Pike Positie

DOEL 1 : Verplaatsing van het lichaam tijdens 8 tellen sculling + verplaatsing tijdens het innemen van Pike Positie		
DOEL 2 : Gecontroleerde beweging van Front Layout naar Pike Positie		
DOEL 3 : Pike Positie met hoek van 90° tussen romp en benen gedurende 5 seconden houden		

6.3 Thrust met flessen

DOEL 1 : Correcte back pike positie, 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		

6.4 Van Back Layout Positie naar Tuck positie

DOEL 1 : Correcte houding in elke positie		
DOEL 2 : Beheersing en controle in verband met de timing (4 seconden-2 seconden-....)		
DOEL 3 : Draaien door gebruik te maken van het lichaam		

6.5 (Van Back Layout naar) Straight Ballet Leg met voet op de kant

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 juiste sculling		
DOEL 3 : Strecking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie		

7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

7.1 Torpedo

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 de voeten		

7.2 Reverse Torpedo

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 wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m in de richting van het hoofd		