

Beoordeling Brevet 0 (PréBrevet) (15 testen)_ Geslaagd = Minimum score 13/16

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. GRONDDOEFENINGEN

1.1 Vormspanning Staand

DOEL 1 : Rechte lijn tussen hoofd-heupen enkel van het staand been			
DOEL 2 : Rechte hoek tussen lichaam en dijbeen én rechte hoek tussen dijbeen en scheenbeen van het geplooidde been			
DOEL 3 : Lichaam loodrecht tegenover de grond			

1.2 Vormspanning Liggend

DOEL 1 : Gestrekte benen, kniëren en voeten			
DOEL 2 : Spanning in het ganse lichaam			
DOEL 3 : Houden horizontale lijn lichaam			

1.3 Split en Spagaat

DOEL 1 : Gestrekte benen, kniëren en voeten			
DOEL 2 : Benen en voeten in een rechte lijn die haaks staat op de schouderlijn (voor links & rechts split) /in dezelfde lijn (middensplit)			
DOEL 3 : Romp recht boven de heupen			

1.4 Afrol Barracuda

DOEL 1 : Positie Oester in het begin met de buik dicht bij de dijbenen			
DOEL 2 : Kanteling van het bekken en daardoor efficiënt afrollen			
DOEL 3 : Volledig opspannen in ruglig op het eind			

2. Zwemtechnieken/Conditie

2.1 25 meter schoolslag benen

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl tijdens drijf-fase			
DOEL 2 : Efficiënte stuwing benen, kniëren samenhouden bij intrekken benen en volledig uitstampen			
DOEL 3 : Drijf-fase van 3 seconden			

2.2 25 meter Crawl benen

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2 : Efficiënte stuwing benen, De beenbeweging komt vanuit de heupen			
DOEL 3 : Vlot kantelen van zij->buik->zij->rug -> enz....			

2.3 Golfbeweging Vlinderslag

DOEL 1 : Vertrekkend uit stand met de voeten in het water een soort 'duik' maken in ondiep water		
DOEL 2 : Efficiënte golfbeweging waarbij de opeenvolgende lichaamsdelen eerst de bodem raken en daarna boven komen		
DOEL 3 : Benen blijven samen, voeten gestrekt		

2.4 Over een zitbal in het water glijden (Vorbereiding tot duiken)

DOEL 1 : Vertrek uit stand met de oren tussen de gestrekte armen		
DOEL 2 : Met een glijdende beweging over de zitbal verplaatsen		
DOEL 3 : Met gestrekt lichaam doorglijden tot volledige onderdompeling		

3. Apnee

DOEL 1 : Zonder zwembril		
DOEL 2 : In 1 keer 2 voorwerpen oprapen		
DOEL 3 : Onder water zwemmen		

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

DOEL 1 : Knieën blijven geplooid		
DOEL 2 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex		
DOEL 3 : Vlotte, efficiënte beweging waardoor de verplaatsing moeiteloos lijkt		

4.2 Bodyboost

DOEL 1 : Klaarzetten in correcte starthouding		
DOEL 2 : Krachtige korte beenbewegingen waardoor het lichaam zo hoog mogelijk uit het water komt		
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 : Geen verplaatsing		

5.2 Buiklig/ Front Layout

DOEL 1 : Benen, knieën en voeten gestrekt aan het wateroppervlak		
DOEL 2 : Correcte houding lichaam, rechte rug en hoofd in lijn met heupen en enkels/tenen		
DOEL 3 : Gebruik maken van het drijf-element om het lichaam omhoog te duwen		

5.3 Pike Positie tegen de zwembadmuur

DOEL 1 : Rechte hoek tussen romp en benen met de rug helemaal tegen de muur		
DOEL 2 : Benen helemaal opgespannen		
DOEL 3 : De enkels en grote tenen van beide voeten worden tegen elkaar geklemd		

6. Basistransities

6.1 Ruglig naar bolletje en doordraaien met hulpstuk

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen in de beginpositie		
DOEL 2 : Benen intrekken tot het lichaam een klein bolletje is		
DOEL 3 : Achterwaartse koprol waarbij de armen blijven liggen met de noodle/hoepel in de handen		

7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

7.1 Oefening voor wrikbeweging

DOEL 1 : Lichaam tot schouderhoogte ondergedompeld met de rug tegen de muur in het water		
DOEL 2 : Armen gestrekt recht vooruit met de handen in een hoek van +/- 45° tegenover de onderarmen		
DOEL 3 : Efficiënte wrikbeweging		