



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

Pré-Brevet (Geslaagd = Min 13/16)

1. Grond oefeningen	2
1.1 Vormspanning Staand	2
1.2 Vormspanning Liggend	2
1.3 Split	3
1.4 Afrol Barracuda	3
2. Zwemtechnieken	4
2.1 25 meter schoolslag benen	4
2.2 25 meter Crawl benen	4
2.3 Golfbeweging Vlinder (Dolfijn)	4
2.4 Over een zitbal in het water glijden (Voorbereiding tot duiken)	5
3. Apnee	6
4. Eggbeaten en bodyboost	6
4.1 Eggbeaten	6
4.2 Bodyboost	7
5. Basisposities	7
5.1 Ruglig / Back Layout	7
5.2 Buiklig/ Front Layout	8
6. Basistransities	9
6.1 Ruglig naar bolletje en doordraaien met hulpstuk	9
7. Verplaatsingen, wrikbewegingen	9
7.1 Oefening voor wrikbeweging	9

1. Grond oefeningen

1.1 Vormspanning Staand

Recht staan met de ogen dicht en de armen naast het lichaam, steunend op 1 been. Het andere been wordt in een hoek van 90° geplooid (heup en knie) voor het lichaam gebracht.

Onbeweeglijk blijven staan gedurende 10 seconden met een rechte lijn in het lichaam tussen oren, heupen en enkels. Die rechte lijn staat loodrecht op de grond.



Doel

- Vormspanning
- Uitlijnen van het lichaam en besef van de positie van het lichaam
- Besef van de positie en houding van het geplooid been

Beoordeling

Links Rechts

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 geplooid been		
DOEL 3 : Lichaam loodrecht tegenover de grond		

1.2 Vormspanning Liggend

Liggend op de rug, worden de romp en de benen van de grond gelift tot schelphouding. Deze positie wordt 10 seconden gehouden.



Doel

- Opspannen van het lichaam vanaf middenrif tot en met heupen
- Besef van de houding van het lichaam

Beoordeling

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

1.3 Split

Linker en rechter split uitvoeren met de handen gesteund op 2 stoelen/ stapels plankjes/ ander verhoog. Het lichaam blijft daarbij loodrecht boven de heupen en dus ook loodrecht tegenover de grond. Middensplit uitvoeren met steun op 1 stoel.

De diepte van de split heeft geen belang, enkel de juiste positie van het lichaam.

Materiaal

- 2 stoelen/stapel plankjes/ ander verhoog

Doel

- plaatsing van de heupen
- houding van schouder en hoofd
- plaatsing van de benen op de as
- strekking van benen, voeten en tenen

Beoordeling

DOEL 1 : Gestrekte benen, kniën 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

Vanuit zittende positie met de benen recht vooruit gestrekt en het bovenlichaam zo dicht mogelijk bij de benen, wordt éérst het bekken gekanteld en wordt de rug wervel voor wervel naar de grond gebracht tot het lichaam helemaal plat en gestrekt op de grond ligt. De Nekwervels worden daarbij als laatste ontrold en het hoofd wordt als laatste neergelegd

Deze oefening wordt traag uitgevoerd = +/- 10 seconden van zit tot lig.



Doel

- Kanteling van het bekken
- efficiënt afrollen
- volledig opspannen op het eind in ruglig

Beoordeling

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

2.1 25 meter schoolslag benen

Met zwemplank

Uitduw en drijfphase (3 seconden) zijn hier belangrijk

Beoordeling

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

2.2 25 meter Crawl benen

Met zwemplank

Er wordt gewisseld van zijlig->buiklig->zijlig-> ruglig.

De wissel mag om de 8 tellen maar mag ook op ¼ van de baan

Beoordeling

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 Vlinder (Dolfijn)

“Snoeken”= in een ondiep deel van het zwembad, wordt vanuit stand een ‘duik’ gemaakt waarbij het lichaam met een golvende beweging in het water gaat. Eerst gaat het hoofd naar de bodem toe, dan de borst -> buik ->heupen -> dijbenen -> knieën -> voeten.

Terwijl de dijen naar beneden gaan, beweegt het hoofd terug naar het wateroppervlak = ‘een dolfijn maken’.

Beoordeling

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

Doel voor alle zwemtechnieken:

- strekking van lichaam en armen
- uitlijnen van armen, benen en lichaam
- efficiënte stuwing
- vlinderslag: Golvende beweging van het lichaam

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

De sporter staat met de armen volledig gestrekt naast de oren en de handen met de vingertoppen naar het plafond gericht aan de rand van het bad. Daarna laat hij/zij zich met een vloeiende beweging over een zitbal glijden tot volledige onderdompeling in het water. Het hoofd blijft tussen de armen tijdens ganse beweging. De bal wordt op z'n plaats gehouden door een coach of medewerker.



Doel

- staan met gestrekte armen tegen de oren
- Hoofd (oren) blijft tussen de armen gedurende de ganse beweging
- met een glijdende beweging over de zitbal
- doorglijden tot volledige onderdompeling

Beoordeling

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

Vertrekkend vanaf de kant zonder zwembril in 1 keer 2 voorwerpen onder water zoeken en oprapen. Die voorwerpen liggen op +/- 1 meter diepte op +/- 1 meter afstand van elkaar en op +/- 2 meter vanaf de kant.

Materiaal:

- 2 zinkende voorwerpen

Doel

- Op speelse wijze de kinderen laten beseffen dat ze langer onder water kunnen blijven dan ze zelf denken

Beoordeling

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

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

+/- 15 meter half liggend op de rug, eggbeatbeweging met de benen. Mag met steun van noodle in de nek of met plank vastgehouden op de buik zodat de aandacht enkel naar de beenbeweging gaat.

Materiaal:

- Zwemplanken of andere drijf-hulp



Doel

- ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex

Beoordeling

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

Recht op 'zitten' in het water. gedurende : gedurende 8 tellen met 2 benen tegelijkertijd korte schoolslag duw-beweging maken zonder de benen te strekken. Focus moet liggen op het optrekken van de knieën.

Doel:

- juiste beweging van de benen
- het lichaam krachtig naar boven stuwen door middel van een schoolslag duw-beweging
- Het lichaam rechtop houden tijdens de beenbeweging

Beoordeling

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

Lichaam in ruglig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak met een drijf-element in de handen.

Het aangezicht, de borstkas, dijbenen en tenen aan het wateroppervlak.

Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn.

De positie wordt 10 seconden zonder verplaatsing gehouden



Materiaal:

- Lege bidons, Flessen of andere drijfhelp

Doel

- lichaamsspanning en statische positie

Beoordeling

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

Lichaam in buiklig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak met een drijf-element in de handen.

Het achterhoofd, bovenste deel van de rug, billen en hielen/tenen aan het wateroppervlak. Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn.



Materiaal:

- Lege bidons, Flessen of andere drijfhelp

Doel

- lichaamsspanning en statische positie

Beoordeling

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 tegen de zwembadmuur

Terwijl de handen de zwembadrand vasthouden, wordt de romp van het lichaam met de rug tegen de muur van het zwembad gehouden. De benen liggen daarbij volledig opgespannen in het water waarbij de enkels en tenen tegen elkaar geklemd worden



Doel

- Rechte hoek tussen romp en benen (rug tegen de muur)
- benen opgespannen
- enkels en tenen van beide benen worden tegen elkaar geklemd.

Beoordeling

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

Start in Back Layout met de armen in het verlengde van het lichaam.

In de handen wordt een Noodle of hoepel vastgehouden.

De benen worden via Positie Tub naar het lichaam toe getrokken waarbij de scheenbenen en voeten de ganse tijd aan het wateroppervlak blijven tot een klein bolletje (Tuck Positie), waarna in een vloeiende gecontroleerde beweging een achterwaartse koprol uitgevoerd wordt.

De armen blijven daarbij liggen met de Noodle/hoepel in de handen.



Materiaal:

- Noodle of hoepel

Doel

- uitlijning van het lichaam in ruglig
- Benen rustig intrekken tot een Compact bolletje
- Het lichaam draait rond een denkbeeldige as in het midden tussen buik en dijbenen
- De armen blijven liggen met Noodle/hoepel in de handen

Beoordeling

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

Staan met rug tegen zwembadmuur: Schouders net onder het wateroppervlak.

Armen gestrekt voor zich uit onder het wateroppervlak. Handen zijn eveneens onder water en staan in een hoek tegenover de armen waarbij de vingertoppen naar het wateroppervlak gericht zijn.

Armen en handen maken een wrikbeweging waardoor stuwning ontstaat. De Zwemplank ligt plat op het water (eventueel verzwaard met een gewicht).

Zwemplank wordt zo ver mogelijk voort gestuwd door middel van de wrikbeweging.

Materiaal:

- Zwemplank

Doel

- Bewustwording van de juiste beweging van armen en handen om stuwing te verkrijgen
- armen recht vooruit gestrekt
- Enkel onderarmen bewegen, bovenarmen worden 'vast' gezet.

Beoordeling

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