



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

BREVET 1

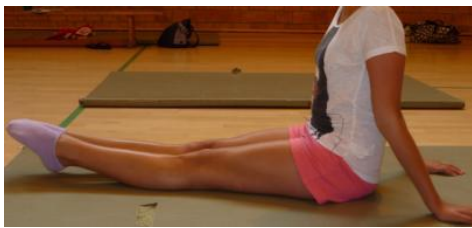
1. Grond oefeningen	2
1.1 <i>Strekking van de benen gevolgd door oester</i>	2
1.2 <i>Droog alternatief voor Bent Knee en Balletbeen</i>	2
1.3 <i>Soepelheid van de tenen</i>	3
1.4 <i>Split positie</i>	3
2. Zwemtechnieken/Conditie	4
2.1 <i>25 meter rugslag</i>	4
2.2 <i>25 meter schoolslag</i>	4
2.3 <i>25 meter crawl</i>	4
2.4 <i>25 meter vlinderslag (enkel benen/lichaam)</i>	4
3. Apnee	4
4. Eggbeaten en bodyboost	4
4.1 <i>Eggbeaten</i>	4
4.2 <i>Bodyboost</i>	5
5. Basisposities	6
5.1 <i>Ruglig / Back Layout</i>	6
5.2 <i>Hoek / Pike Positie met flessen</i>	6
5.3 <i>Split positie</i>	7
5.4 <i>Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)</i>	7
6. Basistransities	8
6.1 <i>Combinatie Back Layout – Bent Knee – Ballet Leg met hulpmiddelen</i>	8
6.2 <i>Ruglig naar bolletje gaan en doordraaien met hulpstuk</i>	10
6.3 <i>Thrust tegen een muur</i>	10
7. Verplaatsingen, wrikbewegingen	11
7.1 <i>Ruglig hoofd eerst / Head First</i>	11
7.2 <i>Ruglig voeten eerst / Feet First</i>	12

1. Grond oefeningen

1.1 Strecking van de benen gevolgd door oester

In Pike positie (zittend op de grond, rechte hoek tussen benen en bovenlichaam, benen en voeten vlak naast elkaar en volledig gestrekt, plaatsing van de armen is vrij) de hielen gedurende 10 seconden oplichten van de grond zonder de positie van het lichaam te veranderen.

Aansluitend de armen naar omhoog brengen in rechte lijn met heupen & hoofd. Het bovenlichaam wordt daarna met rechte rug voorover gebogen (kantelen vanuit het bekken) tot de neus de knieën en de borstkas de dijbenen raken. Deze positie wordt 10 seconden gehouden.



Doel

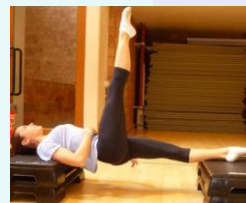
- strekking van lichaam, benen, knieën en voeten
- lichaam in een rechte hoek houden
- soepelheid van de rug en de benen
- plooiën in bekken
- op diepste punt knieën en voeten gestrekt met hielen van de grond

1.2 Droog alternatief voor Bent Knee en Balletbeen

Alternatief balletbeen: liggend op een verhoog (bv zwemplanken) met hoofd, schouders en hielen ondersteund, gedurende 5 seconden Back Layout , 5 seconden Bent Knee, 5 seconden Balletbeen en 5 seconden Bent Knee houden en afsluitend opnieuw Back Layout.

Deze oefening zal uitgevoerd worden met de beide benen.

Materiaal: zwemplanken of ander verhoog



Doel

- strekking van lichaam, benen en knieën
- uitlijnen in een horizontale lijn en verticale lijn
- bewustwording van het houden van een rechte hoek

Materiaal:

- Zwemplanken, bankjes of ander verhoog

1.3 Soepelheid van de tenen

Positie 1: zittend op knieën en handen (foto 1)

Positie 2: de beide benen strekken tot de steun enkel op de armen en de tenen komt (foto 2)

Positie 3: deze beide steunpunten houdend, de armen zo dicht mogelijk bij de benen brengen (foto 3) en deze positie 5 seconden houden.

Positie 4: Vanuit de vorige houding, het bekken laten zakken tot hurkzit (foto 4). Deze positie 5 seconden houden.



Doel

- strekking van de benen, vooral ter hoogte van de enkels
- steun op de basis van de tenen
- soepelheid van de tenen

Materiaal:

- zwemplank of turnmat

1.4 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 5 seconden gehouden (armen mogen op de grond steunen maar lichaam moet loodrecht blijven)



Doel

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

Materiaal:

- matje indien nodig. Mag ook op de grond indien mogelijk.

2. Zwemtechnieken/Conditie

2.1 25 meter rugslag

2.2 25 meter schoolslag

2.3 25 meter crawl

2.4 25 meter vlinderslag (enkel benen/lichaam)

Elke zwemstijl moet in elke slag correct en zonder stoppen uitgevoerd worden.

Doel

- strekking van lichaam en armen
- uitlijnen van armen, benen en lichaam
- efficiënte stuwing

3. Apnee

10 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 10 meter mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden maar moet met een schoolslagbeweging

Doel

- efficiënte voortbeweging
- diepte waarop gezwommen wordt is minstens 0,5 meter
- 10 meter verplaatsing

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

Ter plaatse watertrappelen met een draaiende beweging van de onderbenen, voeten flex. Gedurende 15 seconden met de armen zijwaarts ondersteund door zwemplanken of andere drijf-hulp gevolgd door 15 seconden zonder ondersteuning van de armen.



Doel

- ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
- hoofd recht met kin uit het water
- verticale houding van het bovenlichaam
- plaatsing van de armen (zijwaarts gestrekt)

Materiaal:

- Zwemplanken of andere drijf-hulp

4.2 Bodyboost

Klaar liggen in het water met de armen voor zich uit en een Noodle in de handen.

3 bodyboosten met behulp van die Noodle waarbij het lichaam (hoofd, schouders en heupen) een duidelijke verplaatsing maakt van een horizontale lijn naar verticale.

De hoogte, de uitvoeringssnelheid en de strakke houding van hoofd en schouders zijn hierbij belangrijk. De armen blijven in het water.



Doel

- gebruikte kracht bij de uitvoering
- de presentatie van de zwemster, lichaam beweegt naar voor tot de schouders zich boven de heupen bevinden
- Gebruik van de Noodle om zich omhoog te duwen

Materiaal:

- Noodle of andere drijfhelp

5. Basisposities

5.1 Ruglig / Back Layout

Lichaam in ruglig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak.

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

Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn.

De armen voeren een standaard wrikbeweging met de handpalmen vlak naar de bodem, uit waarbij enkel de onderarmen en de handen bewegen.

De positie wordt 10 seconden zonder verplaatsing gehouden



Doel

- lichaamsspanning en statische positie
- wrikbeweging

Materiaal:

- Lege bidons, Flessen of ander drijfhelp

5.2 Hoek / Pike Positie met flessen

Het lichaam geplooid in een hoek van 90° met de benen en tenen gestrekt en aan het wateroppervlak, romp vertikaal met rechte rug en het hoofd in lijn met de heupen.

Flessen naast de dijen.

De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden.



Doel

- lichaamsspanning
- uitlijnen van heupen, schouders en hoofd
- houden van de rechte hoek tussen benen en lichaam

Materiaal:

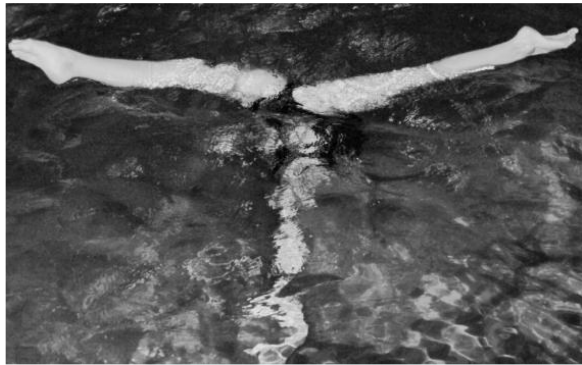
- lege bidons /flessen of andere drijfhelp

5.3 Split positie

Benen even ver open naar voor en achter. Voeten aan het wateroppervlak, kruis aan of zo dicht mogelijk tegen het wateroppervlak.. Onderrug hol. Heupen, schouders en hoofd in een rechte verticale lijn.

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

De armbeweging is vrij. Met de handen op de bodem staan is toegestaan.



Doel

- strekking van de benen
- houding en plaats van het lichaam, uitlijning verticale en horizontale lijn
- holle onderrug

(bij dit 1^{ste} brevet wordt het wrikken / scullen en de hoogte niet beoordeeld, maar enkel de positie)

5.4 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)

Lichaam in verticale positie tegen de muur van het zwembad.

Een been is geplooid met de grote teen ervan tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen.

De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden met het hoofd, rug en zitvlak tegen de muur.

Enkel de juistheid van de positie wordt beoordeeld..



Doel

- uitstrekking van het lichaam, de benen en de voeten (tenen)
- het houden van een rechte lijn
- vormspanning in het ganse lichaam

6. Basistransities

6.1 Combinatie Back Layout – Bent Knee – Ballet Leg met hulpmiddelen

Deel 1: Van Back Layout (Ruglig) naar Bent Knee (Gebogen Knie/Zeilboot)

Lichaam helemaal gestrekt in ruglig aan het wateroppervlak..

Eén been wordt ingetrokken waarbij de grote teen de hele tijd in contact blijft met de binnenzijde van het been dat gestrekt blijft. De eindpositie van het ingetrokken been is die waarbij het dijbeen loodrecht staat op het wateroppervlak.

De flessen worden naast het lichaam, ter hoogte van de bekken gehouden.

Gedurende 8 tellen wordt van Back Layout naar Bent Knee gegaan, deze positie wordt 2 seconden ter plaatse gehouden.



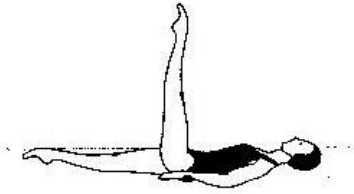
Deel 2: Van Bent Knee naar Balletbeen

Vlaamse Zwemfederatie vzw

Burg. Maenhautstraat 100-102, 9820 Merelbeke - Tel: +32 (0)9 220 53 87

info@zwemfed.be - www.zwemfed.be

Gedurende 8 tellen wordt van Bent Knee naar Balletbeen gegaan, deze positie wordt 2 seconden ter plaatse gehouden.



Deel 3: Van Balletbeen naar Bent Knee

Gedurende 8 tellen wordt van Balletbeen naar Bent Knee gegaan, deze positie wordt 2 seconden ter plaatse gehouden.



Deel 4: Van Bent Knee tot Back Layout

Gedurende 8 tellen wordt van Bent Knee Back Layout gegaan, deze positie wordt 2 seconden ter plaatse gehouden.

Deze oefening wordt met beide benen uitgevoerd.

Doel

- lichaamsspanning van het gehele lichaam
- correcte houding van hoofd en schouders
- het hoofd, borstkas, de heupen en het gestrekte been moeten aan het wateroppervlak blijven
- uitlijnen op een horizontale en een verticale lijn (Verticale lijn = het dijbeen in Bent Knee positie)
- beide benen goed gestrekt (behalve in Bent Knee positie)
- Hoofd, heupen en tenen van het been/de benen in horizontale positie, zijn boven water te zien.

Materiaal:

- Bidons/flessen of andere drijfhelp

6.2 Ruglig naar bolletje gaan en doordraaien met hulpstuk

Vanuit **Back Layout Positie** in 4 tellen naar **Tub Positie** (2 seconden aanhouden) waarbij hoofd, scheenbenen en voeten aan het wateroppervlak zijn.

Daarna van Tub Positie in 4 tellen naar **Tuck Positie** (= bolletje) (2 seconden aanhouden waarbij het lichaam zo compact mogelijk gemaakt wordt. De neus dicht bij de knieën, de hielen zo dicht mogelijk bij de billen) en in 4 tellen doordraaien tot **Inverted Tuck Positie** waarbij de scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak staan. Deze positie wordt gedurende 5 seconden gehouden zonder verplaatsing.



Doel

- kwaliteit van de posities (vet gedrukt in de tekst hierboven)
- uitlijning van de scheenbenen ten opzichte van het hoofd
- controle tonen in de bewegingen
- Draaien in Tuck Positie op kracht van het lichaam zonder gebruik van de armen

Materiaal:

- Noodles of andere drijfhulp

6.3 Thrust tegen een muur

Deze proef wordt tegen een zwembadwand uitgevoerd. De rand van het zwembad vasthouden met de handen.

Vanuit een back pike positie waarbij billen en benen tegen een muur geplaatst zijn, maken benen en heupen een opwaartse verticale beweging terwijl het lichaam zich ontrolt tot verticale positie tegen dezelfde wand.

Startpositie en eindpositie worden gedurende 5 seconden gehouden.

Tijdens de back pike positie mag het hoofd zich boven het water bevinden.



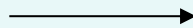
Doel

- snelle ontrolling van het lichaam
- benen en heupen tegen de muur houden in back pike positie
- hoofd, rug en heupen tegen de muur houden in verticale positie
- verticale uitlijning van het volledige
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur.

7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

7.1 Ruglig hoofd eerst / Head First

Ruglig aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van het hoofd met een tennisbal geklemd tussen de voeten (ter hoogte van de grote tenen) door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.



Doel

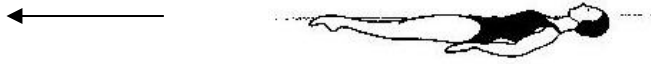
- lichaamsspanning, lichaam helemaal in lijn gestrekt
- doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen
- inwaartse spanning van de benen

Materiaal:

- bal met de grootte van een Tennisbal

7.2 Ruglig voeten eerst / Feet First

Ruglig aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van de tenen met een tennisbal geklemd tussen de voeten (ter hoogte van de grote tenen) door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.



Doel

- lichaamsspanning, lichaam helemaal in rechte lijn gestrekt
- doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen
- inwaartse spanning van de benen

Materiaal:

- bal met de grootte van een Tennisbal