

Artistiek Zwemmen Vlaanderen

BREVET 1 (Geslaagd = 18/22)

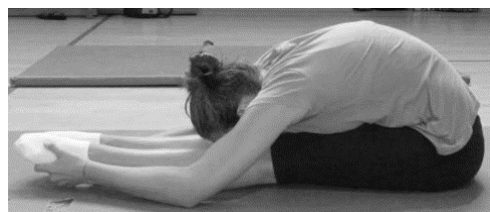
1. Grond oefeningen	2
1.1 <i>Strekking van de benen gevolgd door oester</i>	2
1.2 <i>Droog alternatief voor Bent Knee en Balletbeen</i>	2
1.3 <i>Soepelheid van de tenen</i>	3
1.4 <i>Split positie</i>	4
2. Zwemtechnieken/Conditie	4
2.1. <i>1 baan van <u>25 meter rugslag</u></i>	4
2.2. <i>1 baan van <u>25 meter schoolslag</u></i>	5
2.3. <i>1 baan van <u>25 meter crawl</u></i>	5
2.4. <i>1 baan van <u>25 meter Dolfijn (enkel benen/lichaam)</u></i>	5
2.5. <i><u>Duik</u></i>	5
3. Apnee	6
4. Eggbeaten en bodyboost	6
4.1 <i>Eggbeaten</i>	6
4.2 <i>Bodyboost</i>	7
5. Basisposities	8
5.1 <i>Ruglig / Back Layout</i>	8
5.2 <i>Hoek / Pike Positie met flessen</i>	8
5.3 <i>Split positie</i>	9
5.4 <i>Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)</i>	10
6. Basistransities	10
6.1 <i>Combinatie Back Layout – Bent Knee – Ballet Leg met hulpmiddelen</i>	10
6.2 <i>Ruglig naar bolletje gaan en doordraaien met hulpstuk</i>	12
6.3 <i>Thrust tegen een muur</i>	13
7. Verplaatsingen, wrikbewegingen	14
7.1 <i>Ruglig hoofd eerst / Head First</i>	14
7.2 <i>Ruglig voeten eerst / Feet First</i>	14
7.3 <i>Variatie op Canoë Sculling</i>	15

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

Beoordeling

DOEL 1 : Gestrekte benen, knieën en voeten met hielen van de grond + Hoek 90° lichaam/benen
DOEL 2 : Plooiën vanuit het bekken + neus tegen de knieën en borstkas op dijbenen
DOEL 3 : Pike Positie EN Oester Positie 10 seconden houden

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



Materiaal:

- Zwemplanken, bankjes 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

Beoordeling

Links Rechts

DOEL 1 : Gestrekte benen, knieën en voeten		
DOEL 2 : Houden verticale lijn been		
DOEL 3 : Houden horizontale lijn lichaam		

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.


Materiaal:

- zwemplank of turnmat

Doel

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

Beoordeling

DOEL 1 : Voeten samen en enkels gestrekt (niet doorbuigen aan de enkels)
DOEL 2 : Positie 3 : 5 sec houden met gestrekte knieën en bekken loodrecht boven de voeten
DOEL 3 : Positie 4 : 5 sec houden met zitvlak tegen de hielen en kin tegen de knieën

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)



Materiaal:

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

Doel

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

Beoordeling

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			

2. Zwemtechnieken/Conditie

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

2.1. 1 baan van 25 meter rugslag

Beoordeling

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl
DOEL 2 : Efficiënte armbeweging, duim uit en pink in water
DOEL 3 : Efficiënte stuwing benen vanuit de heupen, kniën onder water

2.2. 1 baan van 25 meter schoolslag

Beoordeling

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl
DOEL 2 : Efficiënte armbeweging, hoofd in water tegelijk met strekken armen
DOEL 3 : Efficiënte stuwung benen, kniën samenhouden bij intrekken benen en volledig uitstampen

2.3. 1 baan van 25 meter crawl

Beoordeling

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl
DOEL 2 : Efficiënte armbeweging, elleboog hoog, met gestrekte arm insteken, trekken tot aan de heup
DOEL 3 : Efficiënte stuwung benen vanuit de heupen, kniën niet plooiën

2.4. 1 baan van 25 meter Dolfijn (enkel benen/lichaam)

Beoordeling

DOEL 1 : Horizontaal liggen, lichaam is een pijl
DOEL 2 : Benen blijven samen, voeten gestrekt
DOEL 3 : Efficiënte stuwung benen, golfbeweging vanuit de heupen

Doel

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

2.5. Duik

Vanaf staande positie op de rand van het bad, duikt de zwemmer met een duidelijke afsprong over een noodle die op een afstand van minstens 1 meter vanaf de kant en op een hoogte van +/- 50 cm boven het water gehouden wordt.

Materiaal

- Noodle

Doel

- strekking en uitlijning van lichaam, benen, voeten en armen
- benen en voeten blijven samen, voeten gestrekt & hoofd (oren) tussen de armen
- Krachtige afduw vanaf de kant

Beoordeling

DOEL 1 : Strecking en uitlijning van lichaam, benen, voeten (tegen elkaar) en armen samen
DOEL 2 : Benen blijven samen, voeten gestrekt & hoofd (oren) tussen de armen
DOEL 3 : Krachtige afduw vanaf de kant

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

Beoordeling

GESLAAGD : > 10m
AAN WERKEN : tussen 10m en 5m
NIET GESLAAGD : < 5m

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.



Materiaal:

- Zwemplanken of andere drijf-hulp

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)

Beoordeling

DOEL 1 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
DOEL 2 : Hoofd recht met kin uit water
DOEL 3 : Verticale houding van de romp

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.



Materiaal:

- Noodle of andere drijfhelp

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

Beoordeling

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 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

Beoordeling

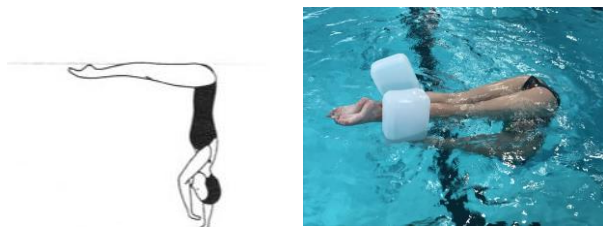
DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd
DOEL 2 : "Op" het water liggen : gezicht, borsten, buik, bovenkant benen en voeten zijn droog.
DOEL 3 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen

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.



Materiaal:

- lege bidons /flessen of andere drijfhelp

Doel

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

Beoordeling

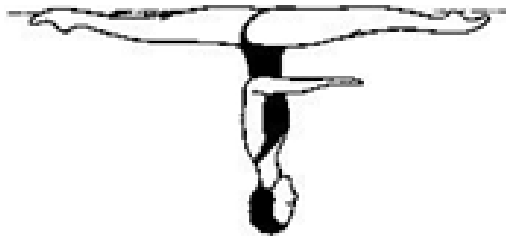
DOEL 1 : Benen, knieën en voeten gestrekt aan het wateroppervlak
DOEL 2 : Correcte houding lichaam, rechte rug en hoofd in lijn met heupen
DOEL 3 : Hoek 90°

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)

Beoordeling

DOEL 1 : Benen even ver open naar voor en achter, knieën en voeten gestrekt, voeten aan het wateroppervlak
DOEL 2 : Correcte houding lichaam, onderrug hol, heupen en schouders en hoofd in een verticale lijn
DOEL 3 : Hoek tussen de benen groter dan 135°

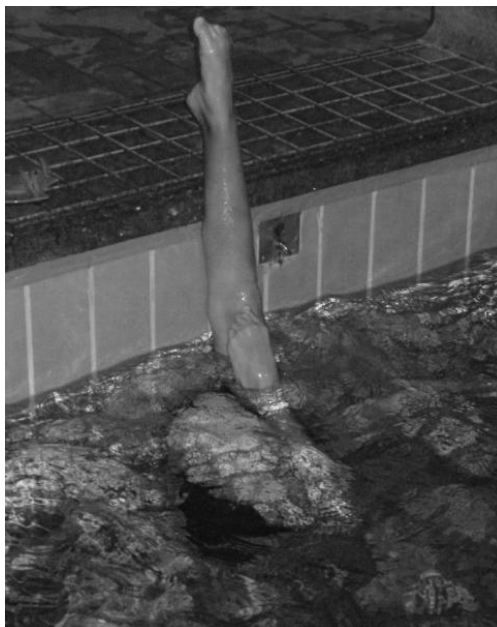
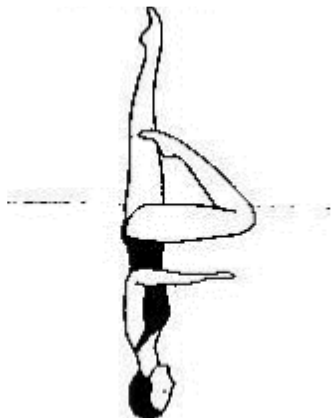
5.4 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)

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

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd
DOEL 2 : Een been is geplooid met de grote teen tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen
DOEL 3 : Het hoofd, rug en zitvlak tegen de muur houden.

6. Basistransities

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

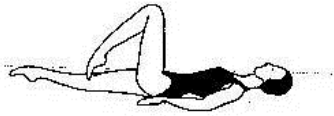
Deel 1 : Van Back Layout (Ruglig) naar Bent Knee (Gebogen Knie/Zeilboot)

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.

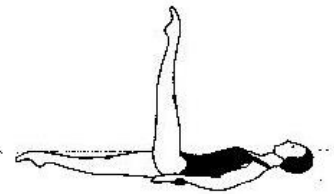
De flessen worden naast het lichaam, ter hoogte van de bekken gehouden.

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

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.

Materiaal:

- Bidons/flessen of andere drijfhelp

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.

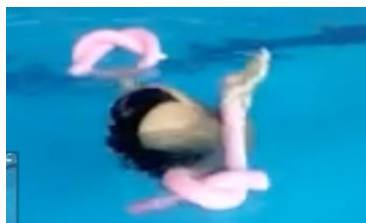
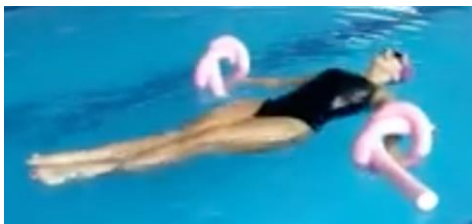
Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd in elke positie
DOEL 2 : Dijbeen van het gebogen been vertikaal. Dit blijft zo bij opzetten naar Balletbeen
DOEL 3 : Gebruik maken van de flessen en lichaamsspanning om zich omhoog te duwen

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.



Materiaal:

- Noodles of andere drijfhelp

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

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte Posities Back Layout, Tub en Tuck/Inverted Tuck
DOEL 2 : Compact bolletje maken en houden
DOEL 3 : Draaien door middel van lichaamskracht

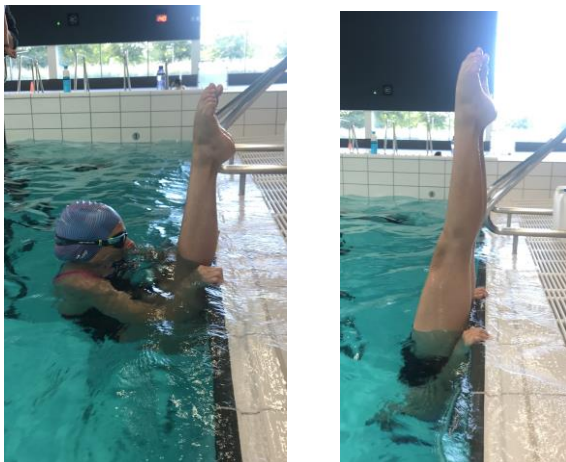
6.3 Thrust tegen een muur

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.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte back pike positie met billen en benen tegen de muur, 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, achterkant benen en zitvlak blijven contact houden met de muur.

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.



Materiaal:

- bal met de grootte van een Tennisbal

Doel

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

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 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m in de richting van het hoofd

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.



Materiaal:

- bal met de grootte van een Tennisbal

Doel

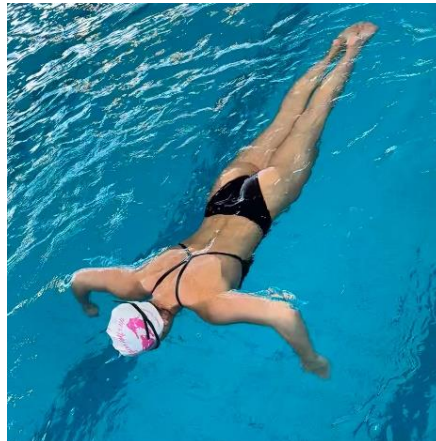
- lichaamsspanning, lichaam helemaal in rechte lijn gestrekt
- doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen
- inwaartse spanning van de benen

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 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m in de richting van het hoofd

7.3 Variatie op Canoë Sculling

In buiklig aan het wateroppervlak 10 meter verplaatsen in de richting van het hoofd met een drijf-element geklemd tussen de enkels met een variatie op Canoësculling. Enkel de onderarmen voeren de wrikbeweging uit. De bovenarmen blijven in positie.



Beschrijving van de sculling:

De positie van de armen zoals bij de overgang van 'trek' naar 'duw' fase bij schoolslag.

De bovenarmen daar breed houden met

De onderarmen in een hoek van 90° naar beneden wijzend (zoals bij schoolslag)

Uitvoeren van een wrikbeweging waarbij enkel de onderarmen bewegen vanuit de elleboog.

Materiaal:

- Drijf-element (Pull Buoy of andere)

Doel:

- lichaamsspanning, lichaam helemaal in rechte lijn gestrekt
- doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen
- bovenarmen bewegen niet.

- inwaartse spanning van de benen
- Sporters via deze sculling laten ervaren dat ze hun bovenarmen en onderarmen apart kunnen bewegen zodat ze later beter Front Layout Sculling kunnen uitvoeren

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd
DOEL 2 : De beweging komt vanuit de ellebogen. De bovenarmen bewegen niet.
DOEL 3 : Verplaatsing 5 m in de richting van het hoofd