

## Artistiek zwemmen

### BREVET 2 (geslaagd = 17/21)

<b>Artistiek zwemmen .....</b>	<b>1</b>
<b>BREVET 2 (geslaagd = 17/21).....</b>	<b>1</b>
<b>1. Grond oefeningen .....</b>	<b>2</b>
1.1 Split positie .....	2
1.2 Cobra houding gevolgd door holle rug positie, liggend op de buik .....	2
1.3 Strecking knieën .....	3
1.4 Kopstand.....	3
1.5. Swordfish draai op het droge (Schommelen) .....	4
<b>2. Zwemtechniek.....</b>	<b>5</b>
2.1 Zwemtechniek Wisselslag.....	5
<b>3. Apnee .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Eggbeaten en bodyboost.....</b>	<b>6</b>
4.1 Eggbeaten.....	6
4.2 Bodyboost.....	6
<b>5. Basisposities.....</b>	<b>7</b>
5.1 Buiklig / Front Layout .....	7
5.2 Split Positie met sculling .....	7
5.3 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen.....	8
5.4 Fishtail Position met flessen .....	9
5.5 Vertikaal / Vertical Position met flessen .....	9
<b>6. Basistransities .....</b>	<b>10</b>
6.1 Van Back layout naar Surface Arch .....	10
6.2 Transitie van Front Layout naar Pike Positie .....	11
6.3 Thrust met flessen .....	11
6.4 Van Back Layout Positie naar Tuck positie .....	12
6.5 (Van Back Layout naar) Straight Ballet Leg met de voet op de kant.....	13
<b>7. Verplaatsingen, wrikbewegingen .....</b>	<b>13</b>
7.1 Torpedo.....	13
7.2 Reverse Torpedo.....	14

## 1. Grond oefeningen

### 1.1 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 10 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

#### Beoordeling

	Rechts	Links	Midden
<b>DOEL 1:</b> Gestrekte benen, knieën en voeten			
<b>DOEL 2:</b> Plaatsing van de benen op de as			
<b>DOEL 3:</b> Lijn van het lichaam (hoofd-heup) loodrecht op de grond			

### 1.2 Cobra houding gevolgd door holle rug positie, liggend op de buik

Vanuit de startpositie: liggend op de buikzijde, benen gesloten en gestrekt met handen en armen onder de schouders, armen strekken tot cobra houding (heupen op de grond) en 5 seconden aanhouden.

Gevolgd door: liggen op de buik, armen in het verlengde van het lichaam => hoofd en armen gelijktijdig opheffen gedurende 5 seconden.

Nadien worden ook de benen mee opgeheven tot het bereiken van de maximale holle kromming van het lichaam. Deze positie wordt 5 seconden gehouden.



#### Doel

- strekking van armen, benen en tenen
- maximale holle kromming van het lichaam
- houden van de spanning tijdens het houden van de positie

## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Strecking van armen, benen en voeten/tenen met de correcte spanning
<b>DOEL 2:</b> Maximale holling van de rug met de heupen op de grond
<b>DOEL 3:</b> 3 posities 5 seconden houden

### 1.3 Strecking knieën

Vanuit zit in Pike, met handsteun naast de knieën, wordt eerst het ene been, daarna het andere been en als laatste beide benen samen gelift tot +/-20 cm hoogte. Elke positie wordt 5 seconden gehouden.

Knieën en voeten/tenen blijven gedurende de volledige oefening gestrekt.



In deze foto's is de rug gekromd. In realiteit streven we naar een RECHTE rug.

#### Doel

- Strecking van Knieën, voeten en tenen
- gebruik van spieren in rug, buik en benen om de benen te kunnen heffen zonder het lichaam te bewegen

## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Gestrekte benen, knieën en voeten, Zitten met rechte rug.
<b>DOEL 2:</b> Benen heffen tot +/- 20cm hoogte
<b>DOEL 3:</b> 3 posities 5 seconden houden

### 1.4 Kopstand

Vanop de Feetup of vanop de grond in driepuntsteun zelfstandig naar kopstand komen en 10 seconden aanhouden. Hulp wordt geboden indien nodig om niet door te vallen.





### Doel

- Zonder hulp naar hoofdstand gaan
- verticale uitlijning hoofd-schouders-heupen-enkels
- 10 seconden houden

### Beoordeling

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

## 1.5. Swordfish draai op het droge (Schommelen)

Liggend op de buik (eventueel op een mat) met de schouders van de grond en de benen omhoog geplooid het lichaam 4 keer laten 'schommelen' zonder hulp van armen en handen.

De benen mogen open zijn.



### Doel

- door het samentrekken van de spieren in het lichaam een 'schommelende' beweging inzetten
- Benen geplooid met de tenen zo dicht mogelijk bij het hoofd
- Minstens 4 keer heen en weer schommelen

## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Benen geplooid met de tenen zo dicht mogelijk bij het hoofd
<b>DOEL 2:</b> Door het samentrekken van de spieren in het lichaam een 'schommelende' beweging inzetten
<b>DOEL 3:</b> Minstens 4 keer heen en weer schommelen

## 2. Zwemtechniek

### 2.1 Zwemtechniek Wisselslag

Met een duik in het water gaan en volgende zwemslagen uitvoeren:

25 meter vlinder benen/lichaam (armbeweging is optioneel) + keerpunt + 25 rugslag + keerpunt + 25m schoolslag + keerpunt + 25m crawl

Info KEERPUNTEN:

Vlinderslag naar rugcrawl: Je tikt met twee handen aan en maakt een keerpunt achterlangs, zodat je op je rug eindigt.

Rugcrawl naar schoolslag: Je tikt aan op de rug aan met je vingers naar beneden, trekt je hele lichaam klein en maakt een koprol achterover tot je met je benen tegen de kant aan zit. Dit keerpunt kan wat oefening kosten.

Schoolslag naar borstcrawl: Dit keerpunt is alsof je een normaal schoolslag keerpunt maakt, maar dan eindig je met borstcrawl.

### Doel

- correcte, vlotte zwemstijl zonder competitieniveau na te streven
- correct keerpunt

## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Correcte, vlotte armbeweging in alle slagen (bij Vlinderslag is de armbeweging vrijblijvend)
<b>DOEL 2:</b> Correcte, vlotte beenbeweging in alle slagen
<b>DOEL 3:</b> Correcte keerpunten. Verkeerde keerpunten => score Maximaal 0,5

## 3. Apnee

15 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 15 meter mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

### Doel

- efficiënte voortbeweging
- diepte waarop gezwommen wordt is minstens 1 meter
- 15 meter verplaatsing

## Beoordeling

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

## 4. Eggbeaten en bodyboost

### 4.1 Eggbeaten

Lichaam verticaal van hoofd tot heupen.

Armen zijwaarts gestrekt aan het wateroppervlak.

Onderbenen voeren een inwaarts draaiende beweging uit. Deze beweging 30 seconden ter plaatste aanhouden.

Daarna gevolgd door een verplaatsing in 1 rechte lijn 8 seconden zijwaarts Rechts, 8 sec voorwaarts, 8 sec zijwaarts Links, 8 sec achterwaarts.

De volgorde is in deze niet belangrijk. Wèl alle kanten uitkijken en vlotte, korte wijziging van richting van voortbewegen.

### Doel

- draaibeweging van de benen
- verticale positie van het hoofd tot de heupen
- hoofd recht en kin uit het water
- constante hoogte
- vlotte, korte wendingen

## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
<b>DOEL 2:</b> Hoofd recht met kin uit water
<b>DOEL 3:</b> Snelle, korte beweging bij het wijzigen van richting

### 4.2 Bodyboost

Vanuit de startpositie 3 opeenvolgende keren het lichaam opduwen zonder armbewegingen.

De lijn: heupen-schouders-hoofd staat op het hoogste punt van de boost loodrecht op het wateroppervlak.

Het lichaam komt uit het water met een maximale hoogte (minstens tot het middenrif). De snelheid van uitvoeren en de strekking van hoofd en schouders worden in rekening genomen.

### Doel

- snelheid en kracht van de uitvoering
- algemene presentatie van de zwemster
- lichaam (lijn hoofd-schouders-heupen) staat op het hoogste punt loodrecht op het wateroppervlak.
-

## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Klaarzetten in correcte starthouding voor bodyboost
<b>DOEL 2:</b> Krachtige opwaartse beweging met minimum bustelijn droog
<b>DOEL 3:</b> Verticale houding van de romp, schouders en hoofd

## 5. Basisposities

### 5.1 Buiklig / Front Layout

Lichaam in buiklig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak  
 Hoofd, bovenste deel van de rug(schouderbladen), billen, kuiten en voeten aan het wateroppervlak.  
 Hoofd, heupen en voeten in een rechte horizontale lijn.  
 De armen voeren een wrikbeweging uit waarbij enkel de onderarmen en de handen bewegen.  
 De positie wordt 5 seconden gehouden met het hoofd uit het water waarna het langzaam in het water gelegd wordt. Dan wordt de positie 10 seconden met het hoofd in het water gehouden, zonder verplaatsing. Daarna wordt de positie opnieuw 5 seconden met het hoofd uit het water gehouden.



#### Doel

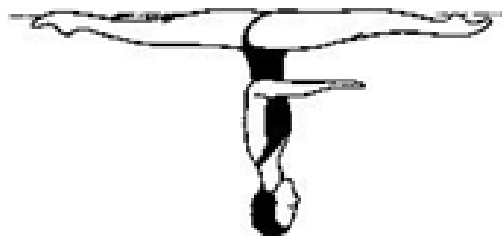
- lichaamsspanning en statische positie
- wrikbeweging

#### Beoordeling

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

### 5.2 Split Positie met sculling

Een Split Positie wordt ondersteboven in het water aangenomen.  
 Om maximale hoogte te bereiken wordt Support Sculling uitgevoerd.



## Doel

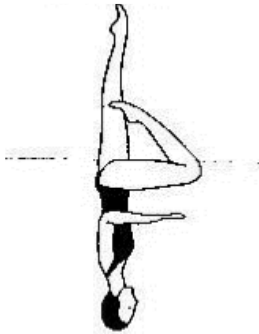
- Split positie van Minstens 150°
- Support Sculling zonder verplaatsing
- Maximale strekking van benen en voeten
- Minstens 8 seconden houden

## Beoordeling

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

## 5.3 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen

Lichaam in verticale positie. Eén been is geplooid waarbij de grote teen in contact is met de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of op het dijbeen. De positie wordt 8 seconden gehouden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan de flessen.



- Materiaal Lege Bidons/flessen of andere drijfhelp

## Doel

- lichaamsspanning/strakheid
- strekking van lichaam, been, voeten en tenen.
- Verticaal uitlijnen van het lichaam
- De hoogte is niet belangrijk voor dit brevet. Wel de kwaliteit van de positie en het aanhouden ervan.

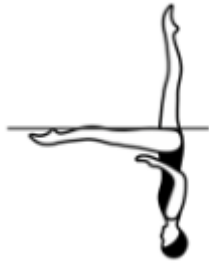
## Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd
<b>DOEL 2:</b> Een been is geplooid 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.
<b>DOEL 3:</b> De positie 8 seconden STABIEL aanhouden



## 5.4 Fishtail Position met flessen

Lichaam in verticale positie met 1 been Verticaal tegenover het wateroppervlak  
Het andere been liggend in het water met de voet aan het wateroppervlak. De hoek tussen beide benen is maximaal 90°. Deze Positie wordt gedurende 8 seconden vastgehouden.



### Materiaal

- Lege Bidons/flessen of andere drijfhelp

### Doel

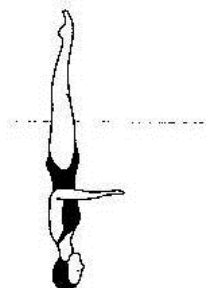
- lichaamsspanning/strakheid
- strekking van lichaam, been, voeten en tenen.
- verticaal uitlijnen van het lichaam, hoek van maximaal 90° tussen verticale en horizontale been
- voet van het liggende been aan het wateroppervlak
- hoogte is niet belangrijk voor dit brevet. Wel de kwaliteit van de positie en het aanhouden
- positie houden gedurende 8 seconden

### Beoordeling

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

## 5.5 Vertikaal / Vertical Position met flessen

Lichaam in verticale positie houden gedurende 8 seconden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan flessen.



### Materiaal

- Lege bidons/flessen of andere drijfhelp

### Doel

- lichaamsspanning/strakheidstrekking van lichaam, benen, voeten en tenenvertikaal uitlijnen van het lichaamde hoogte is niet belangrijk voor dit brevet. Wel de kwaliteit van de positie en het aanhouden ervan.

### Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd
<b>DOEL 2:</b> Extensie: beide knieën en voeten gestrekt, benen en voeten goed tegen elkaar
<b>DOEL 3:</b> De positie 8 seconden STABIEL aanhouden

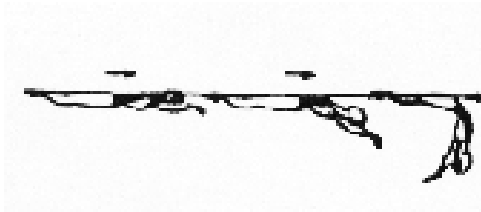
## 6. Basistransities

### 6.1 Van Back layout naar Surface Arch

Startend van ruglig/ **Back Layout** met de hielen op de boord (mogen vast gehouden worden) wordt de **Surface Arch Positie** aangenomen. De **Surface Arch Positie** wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

Bij deze oefening is geen verplaatsing nodig\*

(\*) Coaches houden er rekening mee dat bij het uitvoeren van figuren met deze transitie in, er wèl een verplaatsing vereist is!



### Doel

- schouders onder heupen, heupen en dijbenen aan het wateroppervlak
- beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie

### Beoordeling

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

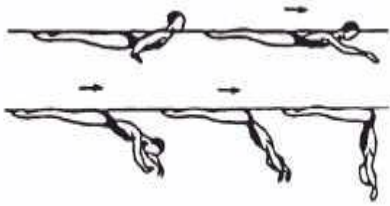
## 6.2 Transitie van Front Layout naar Pike Positie

Startend van **Front Layout** wordt gedurende 8 trage tellen Pike Sculling uitgevoerd (voorwaartse verplaatsing van het ganse lichaam) waarna het bovenlichaam naar beneden plooit en **Pike Positie** aangenomen wordt.

Tijdens de 8 tellen Pike Sculling blijft het volledige lichaam opgespannen en drijven aan het wateroppervlak. Enkel de onderarmen en handen bewegen ivm de sculling.

Pas daarna wordt de transitie naar Pike Positie ingezet.

De **Pike positie** wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. In Pike Positie wordt een hoek van 90° tussen romp(hoofd) en benen getoond.



### Doel

- verplaatsing van het volledige lichaam tijdens de 8 tellen pike sculling
- voldoende verplaatsing van billen, benen en voeten tijdens het aannemen van de Pike Positie
- de rug blijft altijd recht
- rechte hoek (90°) tussen lichaam en benen
- beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur

### Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Verplaatsing van het lichaam tijdens 8 tellen sculling + verplaatsing tijdens het innemen van Pike Positie
<b>DOEL 2:</b> Beheersing van het innemen van de verschillende posities met juiste sculling
<b>DOEL 3:</b> Strecking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie

## 6.3 Thrust met flessen

Vanuit Back Pike Positie met het hoofd boven water, waarbij 2 bidons vastgehouden worden in de handen, wordt het lichaam ontrold tot Vertical Positie waarbij de benen en heupen naar boven geduwd worden.

Startpositie en eindpositie worden gedurende 5 seconden gehouden.



### Materiaal

- 2 flessen/Bidons of andere drijfhelp

### Doel

- ontrolling van het lichaam
- in Back pike positie worden benen en heupen loodrecht gehouden ten opzicht van het wateroppervlak
- verticale uitlijning van het volledige lichaam na het ontrollen
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur.

### Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Verplaatsing in Front Layout gedurende 8 tellen
<b>DOEL 2:</b> Gecontroleerde beweging van Back Layout naar Back Pike Positie
<b>DOEL 3:</b> Pike Positie met hoek van 90° tussen romp en benen gedurende 5 seconden houden

## 6.4 Van Back Layout Positie naar Tuck positie

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 eerst naar **Tuck Positie** (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.

De sporter gebruikt de juiste wrikbewegingen gedurende de ganse oefening.



### Doel

- kwaliteit van de posities (vet gedrukt in de tekst hierboven)

- uitlijning van de scheenbenen ten opzichte van het wateroppervlak
- controle tonen in de bewegingen
- draaien in Tuck Positie op kracht van het lichaam zonder gebruik van de armen

### Beoordeling

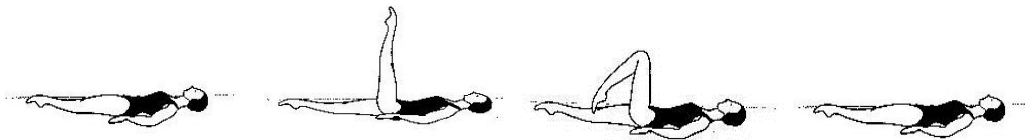
<b>DOEL 1:</b> Correcte back pike positie, hoofd dicht bij de knieën, 5 seconden aanhouden
<b>DOEL 2:</b> Correcte houding lichaam in verticale positie, voeten, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. 5 seconden aanhouden
<b>DOEL 3:</b> Snel en compact ontrollen met een duidelijke opwaartse beweging

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

Start in **Back Layout Positie** met de tenen van beide voeten op de rand van het zwembad. Eén been wordt gestrekt opgeheven tot **Ballet Leg Positie**. Vanuit deze positie wordt het verticale been gebogen, zonder beweging van de dij, tot **Bent Knee positie**.

De teen van het geplooid been beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot **Back Layout Positie**

Sculling uitvoeren is optioneel.



### Doel

- kwaliteit van de posities (vet gedrukt in de tekst hierboven)
- uitlijning van lichaam en benen ten opzichte van het wateroppervlak
- controle tonen in de bewegingen

### Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Een van beide benen wordt gestrekt omhoog gebracht waarbij de heupen zo weinig mogelijk zakken
<b>DOEL 2:</b> Beheersing en controle bij het innemen van de verschillende posities met de juiste sculling
<b>DOEL 3:</b> Strecking van benen en voeten tijdens de transitie.

## 7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

### 7.1 Torpedo

In ruglig met de armen boven het hoofd, het lichaam 10 meter in de richting van de voeten verplaatsen door middel van wrikbewegingen met de onderarmen en de handen.

Tussen tenen en voetzool wordt een sponsje of ander klein voorwerp geklemd.





### Materiaal

- sponsjes of ander klein voorwerp

### Doel

- strakheid
- uitvoering van de wrikbeweging: enkel de onderarmen en handen bewegen
- uitlijning van enkels, heupen en hoofd (oren in het water)

### Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd
<b>DOEL 2:</b> "Op" het water liggen: gezicht, borsten, buik, bovenkant benen en voeten zijn droog.
<b>DOEL 3:</b> Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen gedurende 10m in de richting van de voeten

## 7.2 Reverse Torpedo

In ruglig met de armen boven het hoofd, het lichaam 10 meter in de richting van het hoofd verplaatsen door middel van wrikbewegingen met de onderarmen en de handen. Tussen tenen en voetzool wordt een sponsje of ander klein voorwerp geklemd.



### Materiaal

- sponsjes of ander klein voorwerp

### Doel

- strakheid
- uitvoering van de wrikbeweging: enkel de onderarmen en handen bewegen
- uitlijning van enkels, heupen en hoofd (oren in het water)

### Beoordeling

<b>DOEL 1:</b> Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd
<b>DOEL 2:</b> "Op" het water liggen: gezicht, borsten, buik, bovenkant benen en voeten zijn droog.
<b>DOEL 3:</b> Correcte wrikbeweging, vanuit de ellebogen gedurende 10m in de richting van het hoofd