

# BEOORDELING BREVET 1



NAAM ZWEMSTER :

PLAATS :

CLUB :

DATUM :

JURY :

Hoe beoordelen : Geslaagd = 3 doelen bereikt - AAN WERKEN = 2 doelen bereikt - NIET GESLAAGD = 1 of 0 doelen bereikt

DETAIL VAN DE PROEVEN	geslaagd	aan werken	niet gesl.
<b>1. Grond oefeningen</b>			
<b>1.1 Strekking van de benen</b>			
In Pike positie (zittend op de grond, rechte hoek tussen benen en bovenlichaam, benen en voeten vlak naast elkaar en volledig gestrekt ) de hielen gedurende 10 seconden oplichten van de grond zonder de positie van het lichaam te veranderen.			
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten met hielen van de grond			
DOEL 2 : hoek 90°			
DOEL 3 : rechte rug en schouders, lange nek met hoofd rechtop			
<b>1.2 Balletbeen</b>			
Alternatief balletbeen: liggend op een verhoog (bv zwemplanken) met hoofd, schouders en hielen ondersteund, gedurende 5 seconden ruglig / back Layout , 5 seconden ballet knie / bent knee, en 5 seconden Balletbeen houden. Deze oefening zal uitgevoerd worden met de beide benen.			
	rechts	links	
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten			
DOEL 2 : houden verticale lijn been			
DOEL 3 : houden horizontale lijn lichaam			
<b>1.3 Soepelheid van de tenen</b>			
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 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			
<b>1.4 Oester</b>			
Positie 1 : zittende rechte hoek / pike positie (Foto 1) benen en tenen gestrekt. Positie 2 : het bovenlichaam wordt met rechte rug voorover gebogen tot de neus de knieën en de borstkas de dijbenen raken (Foto 2). Deze positie wordt 10 seconden gehouden.			
DOEL 1 : Positie 1 : gestrekte knieën en voeten & hoek 90° & rechte rug en schouders met hoofd rechtop & armen loodrecht			
DOEL 2 : Positie 2 : plooiën in het bekken (niet onderrug) & knieën en voeten blijven gestrekt			
DOEL 3 : Positie 2 10 seconden houden met borstkas tegen de bovenbenen en neus tussen de knieën			

2. Zwemtechnieken/Conditie		geslaagd	aan werken	niet gesl.
Zwemstijl moet correct en zonder stoppen uitgevoerd worden.				
· 25 meter rugslag				
DOEL 1	: horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2	: efficiënte armbeweging, duim uit en pink in water			
DOEL 3	: efficiënte stuwning benen vanuit de heupen, knieën onder water			
· 25 meter schoolslag				
DOEL 1	: horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2	: efficiënte armbeweging, hoofd in water tegelijk met strekken armen			
DOEL 3	: efficiënte stuwning benen, knieën samenhouden bij intrekken benen en volledig uitstampen			
· 25 meter crawl				
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 stuwning benen vanuit de heupen, knieën niet plooiën			
· 25 meter vlinderslag benen				
DOEL 1	: horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2	: benen blijven samen, voeten gestrekt			
DOEL 3	: efficiënte stuwning benen, golfbeweging vanuit de heupen			
· 25 meter zijwaartse kicken / flutteren met of zonder plank. Liggend op de zij, benen zoals bij crawl.				
DOEL 1	: op zij horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2	: 1 arm in het verlengde van het lichaam, de andere arm naast het lichaam. Helft van het aangezicht in het water.			
DOEL 3	: efficiënte stuwning benen, beweging vanuit de heupen, benen onder water			
· duik				
DOEL 1	: lichaam volledig gestrekt, als een pijl in het water			
DOEL 2	: armen gestrekt langs het hoofd			
DOEL 3	: goede afduw, springen en niet laten vallen			

3. Apnee	geslaagd	aan werken	niet gesl.
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.			
GESLAAGD : > 10m			
AAN WERKEN : tussen 10m en 5m			
NIET GESLAAGD : < 5m			
<b>4. Eggbeaten en bodyboost</b>			
<b>4.1 Eggbeaten</b>			
Ter plaatse watertrappelen met een draaiende beweging van de onderbenen, voeten flex gedurende 15 seconden. De armen mogen ondersteund worden door zwemplanken.			
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			
<b>4.2 Bodyboost</b>			
3 schoolslagen gevolgd door een bodyboost waarbij hoofd, schouders en heupen zich in een rechte verticale lijn bevinden. De hoogte, de uitvoeringssnelheid en de strakke houding van hoofd en schouders zijn hierbij belangrijk. De armen blijven in het water.			
DOEL 1 : snelle schoolslagen en 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			
<b>5. Basisposities</b>			
<b>5.1 Ruglig / Back Layout</b>			
De positie wordt 10 seconden zonder verplaatsing gehouden			
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			
<b>5.2 Buiklig / Front Layout</b>			
De positie wordt 5 seconden gehouden met het hoofd uit het water waarna het langzaam in het water gelegd wordt. Dan wordt de positie 5 seconden met het hoofd in het water gehouden, zonder verplaatsing			
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd			
DOEL 2 : "op" het water liggen : achterkant hoofd, schouderbladen, bips en achterkant benen en hielen zijn droog.			
DOEL 3 : correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de schouders			
<b>5.3 Ballet knie / Bent Knee met flessen</b>			
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. Deze positie wordt 10 seconden ter plaatse gehouden.			
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd			
DOEL 2 : dijbeen van het gebogen been vertikaal			
DOEL 3 : gebruik maken van de flessen en lichaamsopening om zich omhoog te duwen			

	geslaagd	aan werken	niet gesl.
<b>5.4 Balletbeen met flessen</b>			
Lichaam helemaal gestrekt in ruglig aan het wateroppervlak. Eén been uitgestrekt, loodrecht op het wateroppervlak. Flessen naast de dijen Deze positie wordt 10 seconden ter plaatse			
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd			
DOEL 2 : ballet been vertikaal			
DOEL 3 : gebruik maken van de flessen en lichaamsopening om zich omhoog te duwen			
<b>5.5 Hoek / Pike Positie met flessen</b>			
Het lichaam geplooid in een hoek van 90° met de benen aan het wateroppervlak. Flessen naast de dijen. De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden.			
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°			
<b>5.6 Split positie</b>			
Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. De armbeweging is vrij. Met de handen op de bodem staan is toegestaan.			
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°			
<b>5.7 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)</b>			
Lichaam in vertikaal gebogen knie positie tegen de muur van het zwembad. De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden. In deze eerste graad wordt geen rekening gehouden met de wrikbeweging / sculling, enkel de juistheid van de positie wordt beoordeeld. Met de handen op de bodem staan of de rand van het zwembad vasthouden is toegestaan.			
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd			
DOEL 2 : Een been is geplooid met de grote teen ervan 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.			
<b>6. Verplaatsingen, wrikbewegingen</b>			
<b>6.1 Ruglig hoofd eerst / Head First</b>			
Ruglig aan het wateroppervlak, 15 meter verplaatsen in de richting van het hoofd door middel van wrikbewegingen/sculling.			
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 15m in de richting van het hoofd			
<b>6.2 Ruglig voeten eerst / Feet First</b>			
Ruglig aan het wateroppervlak, 15 meter verplaatsen in de richting van de voeten door middel van wrikbewegingen/sculling.			
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 15m in de richting van de voeten			

TOTAAL AANTAL	geslaagd	aan werken	niet gesl.

Om geslaagd te zijn voor BREVET 1 mag de zwemster maximaal 3x NIET GESLAAGD behalen.

Voor competitievergunning: geslaagde brevetten te registreren via [www.zwemfed.be](http://www.zwemfed.be)