



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

Brevet 1

Geslaagd = Minstens 18 / 22

1. Grond oefeningen	2
1.1 Split	2
1.2 Soepelheid van de tenen	3
1.3 Droog alternatief voor Ballet Leg Alternate	4
1.4 Streckzit, oester	5
2. Zwemtechniek / Conditie	6
2.1 25m Schoolslag	6
2.2 25m Crawl	6
2.3 25m Rugcrawl	7
2.4 25m Vlinderslag (enkel benen / lichaam)	7
2.5 Duik	8
3. Apnee	9
4. Eggbeaten & bodyboost	9
4.1 Eggbeaten	9
4.2 Bodyboost	10
5. Verplaatsingen / wrikbewegingen	11
5.1 Hoofd eerst / Head first / Standard scull	11
5.2 Voeten eerst / Feet first / Reverse scull	12
5.3 Variatie op Canoë	13
6. Basisposities	14
6.1 Ruglig / Back Layout Position	14
6.2 Hoek / Front Pike Position met drijfhulp	14
6.3 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position tegen de muur	15
6.4 Split / Split Position	16
7. Basistransities	17
7.1 Ballet Leg Single met drijfhulp	17
7.2 Thrust tegen de muur	18
7.3 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Inverted Tuck Position met drijfhulp	19
8. Figuren	20
9. Routine	20

1. Grond oefeningen

1.1 Split

Linker- en rechter- en middensplit uitvoeren met de handen naast zich op de grond. 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).



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Soepelheid van de benen;
- 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, voeten en tenen.
DOEL 2 : Benen en voeten in een rechte lijn die dwars staat op de schouderlijn.
DOEL 3 : Lichaam loodrecht boven de heupen.

De gemiddelde score van de 3 uitvoeringen wordt genomen als eindscore, er wordt hierbij naar boven afgerond om tot een score 0; 0,5 of 1 te komen.

1.2 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 handen en de tenen komen (foto 2).

Positie 3: Deze beide steunpunten houdend, de armen zo dicht mogelijk bij de benen brengen zodat de heupen loodrecht boven de voeten komen met de benen gestrekt (foto 3).

Positie 4: Vanuit de vorige houding, het bekken laten zakken tot hurkzit waarbij de borst en de knieën zo dicht mogelijk tegen elkaar komen en de kin zo dicht mogelijk tegen de knieën wordt gehouden (foto 4).

Posities 3 en 4 worden 5 seconden aangehouden.



Materiaal

- Mat (optioneel en aangeraden).

Doel

- Strecking van de benen en voeten;
- Steunen op 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 heupen loodrecht boven de voeten.
--

DOEL 3 : Positie 4: 5 sec houden met zitvlak tegen de hielen en kin tegen de knieën.
--

1.3 Droog alternatief voor Ballet Leg Alternate

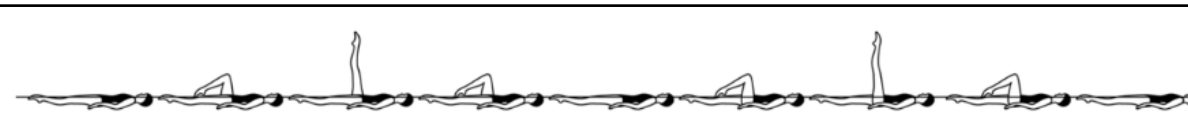
Liggend op een verhoog (bv. 2 stapels zwemplanken) met hoofd, schouders en hielen ondersteund, wordt de figuur Ballet Leg Alternate uitgevoerd. Elke positie wordt 5s aangehouden.

WA Figuur °102:

Een *Balletbeen* wordt aangenomen (beginnend in **Ruglig** wordt 1 been aan het wateroppervlak gehouden doorheen de oefening. De voet van het andere been wordt langs de binnenkant van het andere been getrokken om **Gebogen Knie** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt zonder beweging van het bovenbeen om een **Balletbeen** aan te nemen.). *Het balletbeen wordt neergelegd* (Vanuit een **Balletbeen** wordt het horizontale been geplooid zonder beweging van het bovenbeen tot een **Gebogen Knie** aan te nemen. De teen beweegt langs de binnenkant van het gestrekte been tot een **Ruglig** wordt aangenomen). Elk been wordt om de beurt gebruikt.

WA Figure °102:

A *Ballet Leg is assumed* (Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. The bent leg is straightened without movement of the thigh to assume a **Ballet Leg Position**.). *The Ballet Leg is lowered* (From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent without movement of the thigh to a **Bent Knee Back Layout Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.). Each leg is used alternately.



Materiaal

- 2 stapels 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

DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen.

DOEL 2 : Houden verticale lijn bovenbeen.

DOEL 3 : Houden horizontale lijn lichaam.

1.4 Strekzit, oester

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

Aansluitend de armen omhoog brengen in rechte lijn met heupen en hoofd. Het bovenlichaam wordt daarna met rechte rug voorover gebogen (kantelen vanuit het bekken) tot de neus zo dicht mogelijk bij de schenen komt (oester positie).

Deze positie wordt 10 seconden gehouden.



Materiaal

- Mat (optioneel)

Doel

- Strekking van het lichaam, benen, knieën en voeten;
- Lichaam in een rechte hoek houden;
- Soepelheid van de rug en de benen;
- Plooien in het bekken;
- Op diepste punt knieën en voeten gestrekt met hielen van de grond.

Beoordeling

DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen met hielen van de grond, hoek lichaam/benen 90° in strekzit.
--

DOEL 2 : Plooien vanuit het bekken, neus zo dicht mogelijk tegen de knieën.

DOEL 3 : Strekzit en Oester 10 seconden houden.

2. Zwemtechniek / Conditie

2.1 25m Schoolsleg

De zwemstijl moet correct en zonder stoppen uitgevoerd worden. Startduik is niet nodig, er mag worden afgeduwd van de zwembadrand aan de start van de baan.

Doel

- Strecking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing.

Beoordeling

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

2.2 25m Crawl

De zwemstijl moet correct en zonder stoppen uitgevoerd worden. Startduik is niet nodig, er mag worden afgeduwd van de zwembadrand aan de start van de baan.

Doel

- Strecking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing.

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 stuwing benen vanuit de heupen, knieën niet plooien.

2.3 25m Rugcrawl

De zwemstijl moet correct en zonder stoppen uitgevoerd worden. Startduik is niet nodig, er mag worden afgeduwd van de zwembadrand aan de start van de baan.

Doel

- Strekking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing.

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, knieën onder water.

2.4 25m Vlinderslag (enkel benen / lichaam)

De zwemstijl moet correct en zonder stoppen uitgevoerd worden. Startduik is niet nodig, er mag worden afgeduwd van de zwembadrand aan de start van de baan.

Doel

- Strekking van lichaam en armen;
- Uitlijnen van armen, benen en lichaam;
- Efficiënte stuwing.

Beoordeling

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

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

- Strecking 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 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

SCORE 1 : ≥ 10 m
SCORE 0,5 : tussen 10m en 5 m
SCORE 0 : < 5 m

4. Eggbeaten & bodyboost

4.1 Eggbeaten

Ter plaatse eggbeaten met een draaiende beweging van de onderbenen, voeten flex. Gedurende 15 seconden met de armen zijwaarts, op het wateroppervlak, ondersteund door 2 zwemplanken of andere drijfhelp, gevolgd door 15 seconden zonder ondersteuning van de drijfhelp.



Materiaal

- 2 zwemplanken of andere drijfhelp

Doel

- Efficiënte ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex;
- Verticale positie van het hoofd tot de heupen;
- Hoofd recht en kin uit het water;
- Constante hoogte;
- Plaatsing van de armen (zijwaarts gestrekt).

Beoordeling

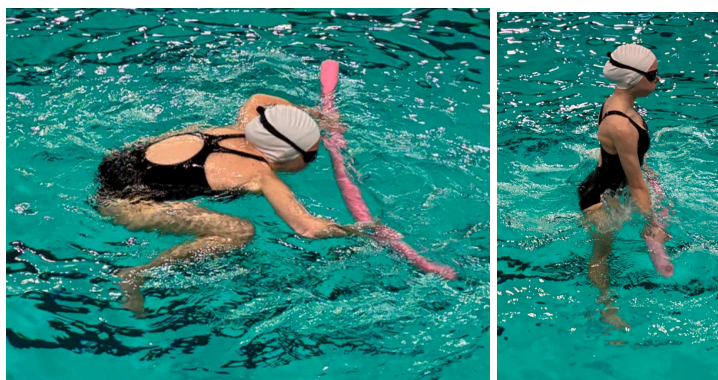
DOEL 1 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex.

DOEL 2 : Hoofd recht met kin uit water.

DOEL 3 : Verticale houding van de romp.

4.2 Bodyboost

Vanuit de startpositie met de knieën dicht bij de oksels, 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. De hoogte, de uitvoeringssnelheid en de strakke houding van hoofd en schouders zijn hierbij belangrijk. De armen duwen af op een Noodle en blijven in het water.



Materiaal

- Noodle of andere drijfhelp.

Doel

- Correcte starthouding met de knieën dicht bij de schouders;
- Kracht bij de uitvoering van elke boost;
- De presentatie van de sporter, het lichaam komt op 1 verticale lijn aan het einde van elke boost;
- 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 het lichaam, de schouders en het hoofd.

Er wordt naar de 3 bodyboosts gekeken om 1 score toe te kennen op basis van de criteria.

5. Verplaatsingen / wrikbewegingen

5.1 Hoofd eerst / Head first / Standard scull

In Ruglig / Back Layout Position aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van het hoofd verplaatsen 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, borstkas, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog.

DOEL 3 : Correcte stuw/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m verplaatsen in de richting van het hoofd.

5.2 Voeten eerst / Feet first / Reverse scull

In Ruglig / Back Layout Position aan het wateroppervlak, 10 meter verplaatsen in de richting van de voeten verplaatsen 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

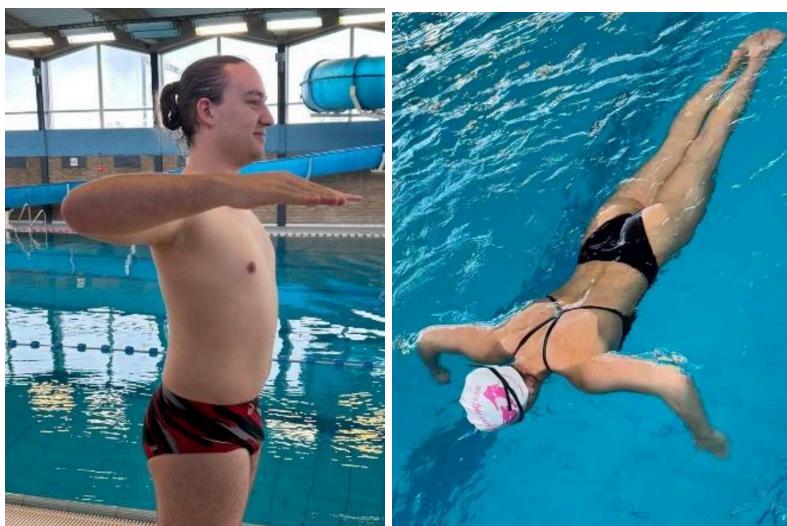
DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd.

DOEL 2 : "Op" het water liggen: gezicht, borstkas, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog.

DOEL 3 : Correcte stuw/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen gedurende 10m verplaatsen in de richting van de voeten.

5.3 Variatie op Canoë

In Buiklig / Front Layout Position aan het wateroppervlak 10 meter verplaatsen in de richting van het hoofd met een pull-buoy of andere drijfhelp geklemd tussen de enkels door middel van Canoë sculling waarbij de onderarmen in een positie staan zoals bij de overgang van trek- naar 'duwfase bij schoolslag. De onderarmen wijzen naar onderen en voeren wrikbeweging uit waarbij enkel de onderarmen bewegen vanuit de elleboog. De bovenarmen blijven in positie.



Materiaal

- Pullbuoy of andere drijfhelp.

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 : Bovenarmen bewegen niet, de beweging komt vanuit de ellebogen.
DOEL 3 : 10m verplaatsen in de richting van het hoofd.

6. Basisposities

6.1 Ruglig / Back Layout Position

Lichaam volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak. Het gezicht, 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;
- Correcte wrikbeweging.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd.
--

DOEL 2 : "Op" het water liggen: gezicht, borstkas, buik, bovenkant van de benen en voeten zijn droog.

DOEL 3 : Correcte stuwing/wrikbeweging, vanuit de ellebogen onder de heupen.
--

6.2 Hoek / Front Pike Position met drijfhulp

Lichaam gebogen aan de heupen in een hoek van 90°. Benen uitgestrekt en samen. Lichaam uitgestrekt met een rechte rug en het hoofd in lijn met het lichaam. Flessen naast de benen.

De positie wordt 5 seconden ter plaatse gehouden.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp.

Doel

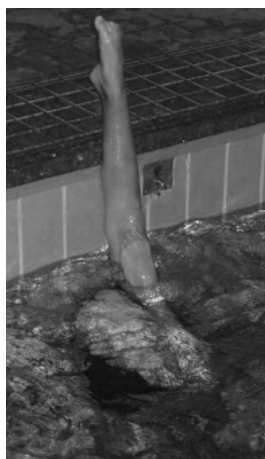
- Lichaamsspanning;
- Uitlijnen van heupen, schouders en hoofd;
- Houden van de rechte hoek tussen benen en lichaam.

Beoordeling

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

6.3 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position tegen de muur

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

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Streckking van lichaam, benen, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam.
- Plaatsing gebogen been;
- Positie houden gedurende 5 seconden.

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. Extensie in de gestrekte knie en voeten gestrekt.

DOEL 3 : Het hoofd, rug en zitvlak tegen de muur houden.

6.4 Split / Split Position

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

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.



Doel

- Streckking 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, enkel de positie)

Beoordeling

DOEL 1 : Benen even ver open naar voor en achter, knieën en voeten gestrekt, enkels aan het wateroppervlak.

DOEL 2 : Correcte houding lichaam, onderrug hol, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.

DOEL 3 : Hoek tussen de benen groter dan 135°.

7. Basistransities

7.1 Ballet Leg Single met drijfhelp

De figuur Ballet Leg Single wordt uitgevoerd met flessen in de handen, ter hoogte van de heupen.

Elke positie wordt 2 seconden aangehouden, elke transitie tussen posities duurt 8 seconden.

WA Figuur °101:

Een *Balletbeen* wordt aangenomen (beginnend in **Ruglig** wordt 1 been aan het wateroppervlak gehouden doorheen de oefening. De voet van het andere been wordt langs de binnenkant van het andere been getrokken om **Gebogen Knie** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt zonder beweging van het bovenbeen om een **Balletbeen** aan te nemen.). *Het balletbeen wordt neergelegd* (Vanuit een **Balletbeen** wordt het horizontale been geplooid zonder beweging van het bovenbeen tot een **Gebogen Knie** aan te nemen. De teen beweegt langs de binnenkant van het gestrekte been tot een **Ruglig** wordt aangenomen).

WA Figure °101:

A *Ballet Leg is assumed* (Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. The bent leg is straightened without movement of the thigh to assume a **Ballet Leg Position**.). *The Ballet Leg is lowered* (From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent without movement of the thigh to a **Bent Knee Back Layout Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.).



Materiaal

- 2 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

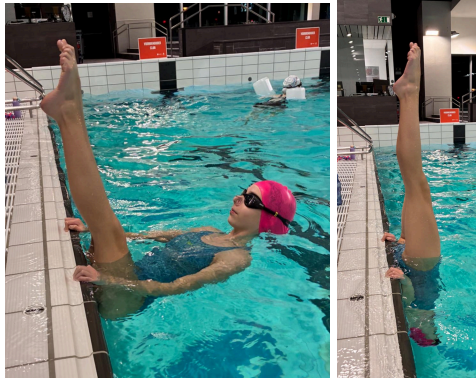
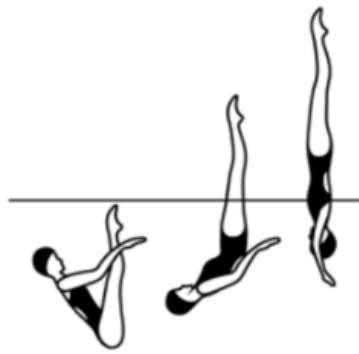
DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd in elke positie.
DOEL 2 : Dijbeen van het gebogen been verticaal. Dit blijft zo bij opzetten naar Balletbeen / Ballet Leg Position.
DOEL 3 : Gebruik maken van de flessen en lichaamsspanning om zich omhoog te duwen.

7.2 Thrust tegen de muur

Vanuit een **Oester / Back Pike Position** met de benen loodrecht op het wateroppervlak wordt een snelle opwaartse beweging van de benen en heupen gemaakt terwijl het lichaam ontrolt om een **Verticaal / Vertical Position** aan te nemen.

Deze proef wordt uitgevoerd tegen de zwembadrand, de handen mogen die vasthouden. De benen worden tegen de muur gezet in **Oester / Back Pike Position** en tijdens de *Thrust* wordt de rug ertegen geplaatst. Het hoofd mag zich boven het water bevinden in de **Oester / Back Pike Position**.

De posities (Oester / Back Pike en Verticaal / Vertical) worden 5 seconden gehouden.



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 lichaam in Vertical;
- Strecking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte Oester / Back Pike position met de billen en benen tegen de muur, lichaam tegen de bovenbenen, hoofd naar de tenen gericht, 5 seconden aanhouden.

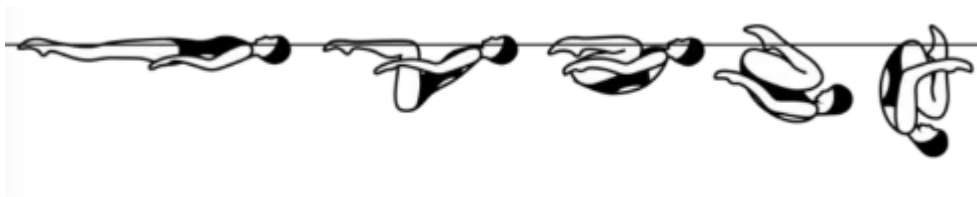
DOEL 2 : Correcte houding lichaam in verticale positie, voeten, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. 5 seconden aanhouden.

DOEL 3 : Snel en compact ontrollen, achterkant benen en zitvlak blijven contact houden met de muur (of tegen het verlengde van de muur).

7.3 Ruglig naar bolletje / Back Layout Position naar Inverted Tuck Position met drijfhulp

Vanuit **Ruglig / Back Layout Position** wordt een gedeeltelijke *Somersault Back Tuck* gemaakt. In de handen worden 2 flessen of andere drijfhulp vastgehouden. De benen worden via **Tub Position** naar het lichaam toe getrokken waarbij de scheenbenen en voeten de ganse tijd aan het wateroppervlak blijven tot een klein bolletje (**Tuck Position**), waarna in een vloeiende gecontroleerde beweging een achterwaartse koprol uitgevoerd wordt tot de schenen loodrecht op het wateroppervlak staan. Er worden flessen of een ander hulpstuk in de handen gehouden ter hoogte van de heupen.

Bij deze beweging wordt elke positie (**Back Layout, Tub, Tuck, Inverted Tuck**) 2 seconden aangehouden en elke transitie duurt 4 seconden.



Materiaal

- 2 flessen 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 worden getoond.
DOEL 2 : Compact bolletje maken en houden.
DOEL 3 : Draaien door middel van lichaamskracht.

8. Figuren

Dit is geen onderdeel van dit brevet.

9. Routine

Dit is geen onderdeel van dit brevet.