

## Beoordeling Brevet 0 (PréBrevet) (15 testen)\_ Geslaagd = Minimum score 12/15

Naam

Club

Score

/15

### Beoordeling :

Score 1 = Alle doelen behaald

Score 0,5 = 2 van de 3 doelen behaald

Score 0 = 1 of geen van de doelen behaald

### 1. GRONDOEFENINGEN

#### 1.1 Vormspanning

##### 1.1.1 Staand

Recht staan met de ogen dicht en de armen naast het lichaam, steunend op 1 been. Het andere been wordt in een hoek van 90° geplooid (heup en knie) voor het lichaam gebracht. Onbeweeglijk blijven staan gedurende 10 seconden met een rechte lijn in het lichaam tussen oren, heupen en enkels. Die rechte lijn staat loodrecht op de grond.

Links Rechts

DOEL 1 : Rechte lijn tussen hoofd-heupen-enkel van het sta-been

DOEL 2 : Rechte hoek tussen lichaam en dijbeen én rechte hoek tussen dijbeen en scheenbeen van het geplooid been

DOEL 3 : Lichaam loodrecht op het grond

##### 1.1.2 Schelp

Liggend op de rug, worden de romp en de benen van de grond gelift tot schelphouding.

Deze positie wordt 10 seconden gehouden.

DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten

DOEL 2 : Spanning in het ganse lichaam

DOEL 3 : houden horizontale lijn lichaam

##### 1.2 Split

Linker en rechter split uitvoeren met de handen gesteund op 2 stoelen/ stapel plankjes/ ander verhoog. Het lichaam blijft daarbij loodrecht boven de heupen en dus ook loodrecht tegenover de grond. Hoogte (diepte) van Split en spagaat is niet belangrijk. Juiste uitvoering wèl.

Middensplit uitvoeren met steun op 1 stoel.

Links Rechts

DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten

DOEL 2 : benen en voeten in een rechte lijn die haaks staat op de schouderlijn (voor links & rechts split) /in dezelfde lijn (middensplit)

DOEL 3 : Romp recht boven de heupen

### 1.3 Afrol Barracuda

Naam	
Club	

Vanuit zittende positie met de benen recht vooruit gestrekt en het bovenlichaam zo dicht mogelijk bij de benen,

wordt éérst het bekken gekanteld en wordt de rug wervel voor wervel naar de grond gebracht tot het lichaam helemaal plat en gestrekt op de grond ligt.

De Nekwervels worden daarbij als laatste ontrold en het hoofd wordt als laatste neergelegd

Deze oefening wordt traag uitgevoerd = +/- 10 seconden van zit tot lig.

DOEL 1 : Positie Oester in het begin met de buik dicht bij de dijbenen		
DOEL 2 : Kanteling van het bekken en daardoor efficiënt afrollen		
DOEL 3 : volledig opspannen in ruglig op het eind		

## 2. Zwemtechnieken/Conditie

### 2.1 25 meter schoolslag benen

DOEL 1 : horizontaal liggen, lichaam is een pijl tijdens drijf-fase		
DOEL 2 : efficiënte stuwing benen, kniën samenhouden bij intrekken benen en volledig uitstampen		
DOEL 3 : Drijf-fase van 3 seconden		

### 2.2 25 meter Crawl benen

DOEL 1 : horizontaal liggen, lichaam is een pijl		
DOEL 2 : efficiënte stuwing benen, De beenbeweging komt vanuit de heupen		
DOEL 3 : Vlot kantelen van zij->buik->zij->rug -> enz....		

### 2.3 Golfbeweging Vlinderslag

DOEL 1 : Vertrekkend uit stand met de voeten in het water een soort 'duik' maken in ondiep water		
DOEL 2 : efficiënte golfbeweging waarbij de opeenvolgende lichaamsdelen eerst de bodem raken en daarna boven komen		
DOEL 3 : benen blijven samen, voeten gestrekt		

## 3. Apnee

Vertrekkend vanaf de kant zonder zwembril in 1 keer 2 voorwerpen onder water zoeken en oprapen.

Die voorwerpen liggen op +/- 1 meter diepte op +/- 1 meter afstand van elkaar en op +/- 2 meter vanaf de kant.

DOEL 1 : Zonder zwembril		
DOEL 2 : In 1 keer 2 voorwerpen oprapen		
DOEL 3 : Onder water zwemmen		

## 4. Eggbeaten en bodyboost

Naam	
Club	

### 4.1 Eggbeaten

+/- 15 meter 'liggend' op de rug, eggbeatbeweging met de benen. Met steun van noodle in de nek OF plank vastgehouden op de buik => aandacht enkel naar de beenbeweging.

DOEL 1 : knieën blijven geplooid		
DOEL 2 : stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex		
DOEL 3 : vlotte, efficiënte beweging waardoor de verplaatsing moeiteloos lijkt		

### 4.2 Bodyboost

Rechtop 'zitten' in het water. met 2 benen tegelijkertijd korte schoolslag uitduw-beweging maken zonder de benen te strekken.

DOEL 1 : klaarzetten in correcte starthouding		
DOEL 2 : krachtige korte beenbewegingen waardoor het lichaam zo hoog mogelijk uit het water komt		
DOEL 3 : verticale houding van de romp, schouders en hoofd		

## 5. Basisposities

### 5.1 Ruglig / Back Layout

Lichaam in ruglig, Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn. volledig gestrekt. Met aangezicht, de borstkas, dijbenen en tenen aan het wateroppervlak. met een drijf-element in de handen.

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 : Geen verplaatsing		

### 5.2 Buiklig/ Front Layout

Lichaam in buiklig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak met een drijf-element in de handen. Het achterhoofd, bovenste deel van de rug, billen en hielen/tenen aan het wateroppervlak. Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn.

DOEL 1 : benen, knieën en voeten gestrekt aan het wateroppervlak		
DOEL 2 : correcte houding lichaam, rechte rug en hoofd in lijn met heupen en enkels/tenen		
DOEL 3 : Gebruik maken van het drijf-element om het lichaam omhoog te duwen		

### 5.3 Pike tegen de zwembadmuurpositie

Naam	
Club	

Terwijl de handen de zwembadrand vasthouden, wordt de romp van het lichaam met de rug tegen de muur van het zwembad gehouden.

De benen liggen daarbij volledig opgespannen in het water waarbij de enkels en tenen tegen elkaar geklemd worden

DOEL 1 : Rechte hoek tussen romp en benen met de rug helemaal tegen de muur		
DOEL 2 : Benen helemaal opgespannen		
DOEL 3 : De enkels en grote tenen van beide voeten worden tegen elkaar geklemd		

## 6. Basistransities

### 6.1 Ruglig naar bolletje en doordraaien met hulpstuk

Start in Back Layout met de armen in het verlengde van het lichaam. In de handen wordt een Noodle of hoepel vastgehouden.

De benen worden via Positie Tub naar het lichaam toe getrokken waarbij de scheenbenen en voeten de ganse tijd aan het wateroppervlak blijven tot een klein bolletje (Tuck Positie), waarna in een vloeiende gecontroleerde beweging een achterwaartse koprol uitgevoerd wordt.

De armen blijven daarbij liggen met de Noodle/hoepel in de handen.

DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen in de beginpositie		
DOEL 2 : Benen intrekken tot het lichaam een klein bolletje is		
DOEL 3 : Achterwaartse koprol waarbij de armen blijven liggen met de noodle/hoepel in de handen		

## 7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

### 7.1 Oefening voor wrikbeweging

Staan met rug tegen zwembadmuur: Schouders net onder het wateroppervlak. Armen gestrekt voor zich uit. Handen staan in een hoek tegenover de armen waarbij de vingertoppen naar het wateroppervlak gericht zijn.

Armen en handen maken een wrikbeweging waardoor stuwning ontstaat. De Zwemplank ligt plat op het water (eventueel verzwaard met een gewicht).

Zwemplank wordt zo ver mogelijk voort gestuwd door middel van de wrikbeweging.

DOEL 1 : Lichaam tot schouderhoogte ondergedompeld met de rug tegen de muur in het water		
DOEL 2 : Armen gestrekt recht vooruit met de handen in een hoek van +/- 45° tegenover de onderarmen		
DOEL 3 : Efficiënte wrikbeweging		