



synchronzwemmen

BREVET 1

1. Grond oefeningen.....	2
1.1 Strecking van de benen	2
1.2 Balletbeen	2
1.3 Soepelheid van de tenen.....	3
1.4 Oester	4
2. Zwemtechnieken/Conditie	5
3. Apnee.....	5
4. Eggbeaten en bodyboost.....	5
4.1 Eggbeaten.....	5
4.2 Bodyboost	6
5. Basisposities	6
5.1 Ruglig / Back Layout	6
5.2 Buiklig / Front Layout	6
5.3 Ballet knie / Bent Knee met flessen	6
5.4 Balletbeen met flessen.....	7
5.5 Hoek / Pike Positie met flessen	8
5.6 Split positie	8
5.7 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)	9
6. Verplaatsingen, wrikbewegingen	9
6.1 Ruglig hoofd eerst / Head First	9
6.2 Ruglig voeten eerst / Feet First	10
7. Figuren.....	10
8. Routine	10

BREVET 1

detail van de proeven

1. Grond oefeningen

1.1 Strecking van de benen

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

- strekking van lichaam, benen, knieën en voeten
- lichaam in een rechte hoek houden

1.2 Balletbeen

Alternatief balletbeen: liggend op een verhoog (bv zwemplanken) met hoofd, schouders en hielen ondersteund, gedurende 5 seconden ruglig / back layout , 5 seconden zeilboot / bent knee, en 5 seconden Balletbeen houden. Deze oefening zal uitgevoerd worden met de beide benen.

Materiaal: zwemplanken





Doel

- strekking van lichaam, benen en knieën
- uitlijnen in een horizontale lijn en verticale lijn
- bewustwording van het houden van een rechte hoek

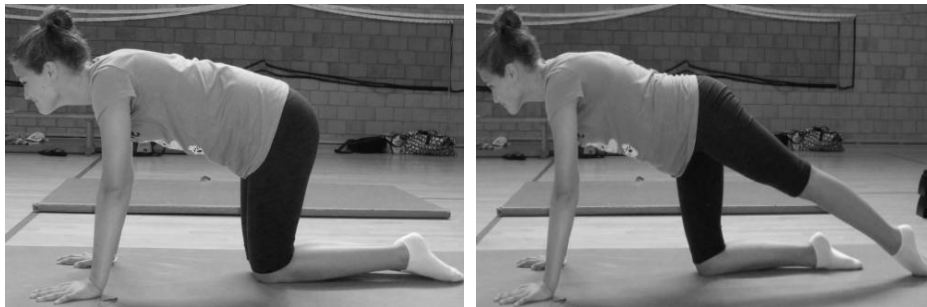
1.3 Soepelheid van de tenen

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.





Doel

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

Materiaal: zwemplank of turnmat

1.4 Oester

Vanuit zittende rechte hoek / pike positie (Foto 1) benen en tenen gestrekt. 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

- soepelheid van de rug en de benen
- plooiën in bekken
- op diepste punt knieën en voeten gestrekt met hielen van de grond

2. Zwemtechnieken/Conditie

Zwemstijl moet correct en zonder stoppen uitgevoerd worden.

- 25 meter rugslag
- 25 meter schoolslag
- 25 meter crawl
- 25 meter vlinderslag (armen schoolslag, per beweging: 1 golf, 2 vlinderslagen met de benen)
- 25 meter zijwaartse lig met of zonder plank. Liggend op de zij, benen zoals bij crawl. 1 arm in het verlengde van het lichaam, de andere arm naast het lichaam. Helft van het aangezicht in het water. Beide handen aan het wateroppervlak.

Doel

- strekking van lichaam en armen
- uitlijnen van armen, benen en lichaam
- efficiënte stuwing
 - duik

Doel

- strekking van benen, armen en lichaam
- goede afduw van 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.

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

Ter plaatse watertrappelen met een draaiende beweging van de onderbenen, voeten flex gedurende 15 seconden.

De armen mogen ondersteund worden door zwemplanken.

Doel

- ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
- hoofd recht met kin uit het water
- verticale houding van het bovenlichaam
- plaats van de armen

4.2 Bodyboost

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

- snelheid van de schoolslagen
- gebruikte kracht bij de uitvoering
- de presentatie van de zwemster

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 wrikbeweging uit waarbij enkel de onderarmen en de handen bewegen.

De positie wordt 10 seconden zonder verplaatsing gehouden



Doel

- lichaamsspanning en statische positie
- wrikbeweging

5.2 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 5 seconden met het hoofd in het water gehouden, zonder verplaatsing



Doel

- lichaamsspanning en statische positie

- wrikbeweging

5.3 Ballet knie / Bent Knee met flessen

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

- lichaamsspanning van het gehele lichaam
- correcte houding van hoofd en schouders
- uitlijnen op een horizontale en een verticale lijn (= het dijbeen van het gebogen been)
- het hoofd, borstkas, de heupen en het gestrekte been moeten aan het wateroppervlak blijven

Materiaal: lege waterflessen (bidons)

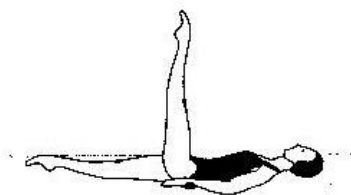


5.4 Balletbeen met flessen

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 gehouden



Doel

- lichaamsspanning (lichaam en benen)
- correcte houding van hoofd en schouders
- uitlijnen op een horizontale en verticale lijn
- beide benen goed gestrekt
- hoofd, heupen en tenen van het horizontale been aan het wateroppervlak

Materiaal: lege flessen (bidons)





5.5 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.



Doel

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

Materiaal: lege flessen (bidons)

5.6 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

(bij dit 1^{ste} brevet wordt het wrikken / scullen en de hoogte niet beoordeeld, maar enkel de positie)

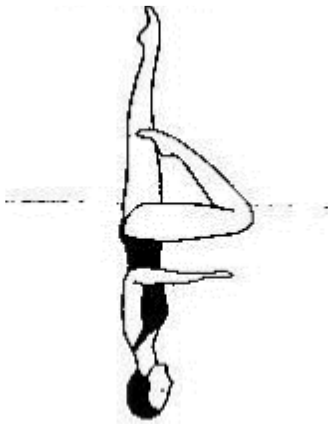
5.7 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee (tegen de zwembadmuur)

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.

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 is toegestaan.



Doel

- uitstrekking van het lichaam, de benen en de voeten (tenen)
- het houden van een rechte lijn
- strakheid

6. Verplaatsingen, wrikbewegingen

6.1 Ruglig hoofd eerst / Head First

Ruglig aan het wateroppervlak, 15 meter verplaatsen in de richting van het hoofd door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.



Doel

- lichaamsspanning, lichaam helemaal in lijn gestrekt
- doeltreffendheid van het wrikken en snelheid van het voortbewegen

6.2 Rugligig voeten eerst / Feet First

Ruglig aan het wateroppervlak, 15 meter verplaatsen in de richting van de tenen door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkele de onderarmen bewegen.



Doel

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

7. Figuren

Wordt niet vereist voor dit brevet

8. Routine

Wordt niet vereist voor dit brevet