



Synchroonzwemmen

BREVET 2

1. Grond oefeningen	2
1.1 Split positie	2
1.2 Holle rug positie, liggend op de buik.....	2
2. Zwemtechniek/Conditie	3
2.1 Correcte zwemstijl en keerpunten.	3
2.2 Snelheid	3
3. Apnee	3
4. Eggbeaten en bodyboost	3
4.1 Eggbeaten.....	3
4.2 Bodyboost.....	4
5 Basisposities	4
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen	4
5.2 Vertikaal / Vertical Position met flessen	5
5.3 Split Positie	5
5.4 Kip Positie	5
6.Verplaatsingen, wrikbewegingen	6
6.1 Torpedo	6
6.2 Reverse Torpedo	6
6.3 Hoek / Pike sculling	6
7. Figuren	7
7.1 Transitie naar Surface Arch	7
7.2 Transitie naar Hoek / Pike	7
7.3 Thrust tegen een muur.....	8
8. Routine	8

BREVET 2

detail van de proeven

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. Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt.



Doel

- soepelheid
- plaatsing van de heupen
- houding van schouder en hoofd
- plaatsing van de benen op de as
- strekking van benen, voeten en tenen

1.2 Holle rug positie, liggend op de buik

Vanuit de startpositie: liggend op de buikzijde, benen gesloten en gestrekt, armen boven het hoofd, hoofd op de grond worden armen en benen gelijktijdig 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

2. Zwemtechniek/Conditie

2.1 Correcte zwemstijl en keerpunten.

- 50 meter rugslag
Doel - correcte zwemstijl zonder competitieniveau na te streven
- correct keerpunt
- 50 meter schoolslag
Doel - correcte zwemstijl zonder competitieniveau na te streven
- correct keerpunt
- 25 meter crawl-vlinderslag combinatie: 2 crawlbewegingen met rechterarm, na elke armbeweging gevolgd door 2 vlinderslagbeenbewegingen; 2 crawlbewegingen met linkerarm, na elke armbeweging gevolgd door 2 vlinderslagbeenbewegingen; 1 volledige vlinderslag met beide armen gevolgd door 2 vlinderslagbeenbewegingen.
Doel - doeltreffendheid en kwaliteit van de golfbeweging
- 25 meter kicken zij / flutteren : Lichaam in zijlig in het water, beenbeweging zoals bij crawl. Een arm uit het water , loodrecht op het wateroppervlak. De andere arm onder het hoofd in lijn met het lichaam en met de hand aan het wateroppervlak. De helft van het aangezicht in het water.
Doel - strekking van de armen en het lichaam
- immobiliteit van de arm die uit het water is
- rechte hoek tussen het water en de arm
- doeltreffendheid van de beweging

2.2 Snelheid

- 50 meter crawl met keerpunt
Doel - minder dan 55 seconden
- correct keerpunt

3. Apnee

Langs de muur in het water dalen, de voeten tegen de muur zetten en afduwen.

15 meter onder water zwemmen. Het lichaam blijft daarbij horizontaal aan het wateroppervlak en volledig ondergedompeld.

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

Lichaam verticaal van hoofd tot heupen. Armen aan het wateroppervlak.

Onderbenen voeren een draaiende beweging uit.

Verplaatsing: 10 meter zijwaarts, 10 meter voorwaarts en 10 meter achterwaarts.

Doel

- draaibeweging van de benen
- hoofd recht
- verticale positie van het hoofd tot de heupen
- kin uit het water
- constante hoogte

4.2 Bodyboost

3 opeenvolgende keren het lichaam opduwen zonder armbewegingen.

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

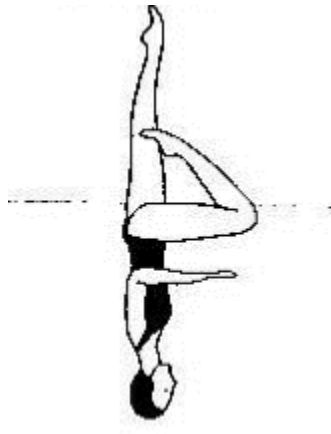
Doel

- snelheid van uitvoering
- kracht voor elk van de 3 boosts
- algemene presentatie van de zwemster

5 Basisposities

5.1 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.



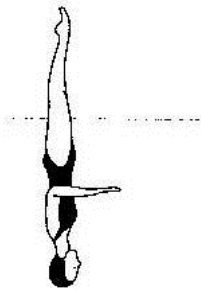
Doel

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

Materiaal: flessen

5.2 Vertikaal / Vertical Position met flessen

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



Doel

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

Materiaal: flessen

5.3 Split Positie

Benen evenredig geopend naar voor en achter. De voeten aan het wateroppervlak. Onderrug hol. Heupen, schouders en hoofd in een rechte lijn, loodrecht op het wateroppervlak.

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

De heupen worden zo dicht mogelijk bij het wateroppervlak gehouden door middel van support sculling.



Doel

- strekking van de benen
- positie van het lichaam
- voor dit 2^{de} brevet wordt rekening gehouden met de efficiëntie van de wrikbeweging, de hoogte van de heupen ten opzichte van het wateroppervlak en de kwaliteit van de positie

5.4 Kip Positie

Het lichaam wordt zo compact mogelijk gemaakt. De neus dicht bij de knieën, de hielen zo dicht mogelijk bij de billen. De scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak. De positie wordt gedurende 5 seconden gehouden zonder verplaatsing. Support sculling is aangewezen om deze positie te houden.



Doel

- kwaliteit van de positie
- uitlijning van de scheenbenen ten opzichte van het hoofd
- de manier waarop de positie bereikt wordt, is vrij

6. Verplaatsingen, wrikbewegingen

6.1 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.



Doel

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

6.2 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.



Doel

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

6.3 Hoek / Pike sculling

In buiklig 15 meter verplaatsen in de richting van het hoofd door middel van een inwaarts draaiende beweging met de voorarmen en vlakke handen (beweging naar het hoofd toe) De armen blijven net onder het wateroppervlak.

Ademen gebeurt door even over te schakelen naar flatscull inbuiklig



Doel

- lichaamsspanning/strakheid
- efficiëntie van de wrikbeweging
- uitlijning van enkels, heupen en hoofd
- voeten moeten ook tijdens het ademen aan het wateroppervlak blijven

7. Figuren

7.1 Transitie naar Surface Arch

Startend van ruglig/ back lay out wordt de surface arch positie aangenomen waarbij billen en voeten zich aan het water verplaatsen tot de heupen de plaats innemen waar het hoofd zich bevond in het begin van de oefening. De surface arch positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

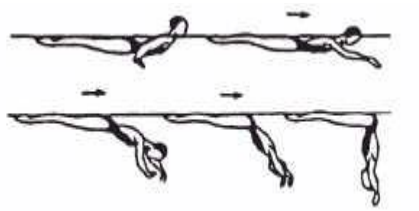


Doel

- voldoende verplaatsing van billen, benen en voeten tijdens het aannemen van de Surface Arch Positie
- schouders onder heupen
- heupen en hoofd bereiken de positie op hetzelfde moment
- beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur
- voeten en benen aan het wateroppervlak

7.2 Transitie naar Hoek / Pike

Startend van buiklig / front Layout wordt de hoek / pike positie aangenomen waarbij billen, benen en voeten zich aan het water verplaatsen tot de heupen de plaats innemen waar het hoofd zich bevond in het begin van de oefening. De hoek / pike positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.



Doel

- voldoende verplaatsing van billen, benen en voeten tijdens het aannemen van de Pike Positie
- de rug blijft altijd recht
- rechte hoek tussen lichaam en benen
- heupen en hoofd bereiken de positie op hetzelfde moment
- beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur

7.3 Thrust tegen een muur

Deze proef wordt tegen een zwembadwand uitgevoerd. De rand van het zwembad vasthouden met de handen.

Vanuit een back pike positie waarbij billen en benen tegen een muur geplaatst zijn, maken benen en heupen een opwaartse verticale beweging terwijl het lichaam zich ontrolt tot verticale positie tegen dezelfde wand.

Startpositie en eindpositie worden gedurende 5 seconden gehouden.

Tijdens de back pike positie mag het hoofd zich boven het water bevinden.

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
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur.

8. Routine

Wordt niet vereist voor dit brevet