

## Artistiek zwemmen

### BREVET 2

<b>1. Grond oefeningen</b>	<b>2</b>
1.1 Split positie	2
1.2 Cobra houding gevolgd door holle rug positie, liggend op de buik	2
1.3 Strecking knieën	2
1.4 Kopstand	3
<b>2. Zwemtechniek</b>	<b>4</b>
2.1 Zwemtechniek Wisselslag	4
<b>3. Apnee</b>	<b>4</b>
<b>4. Eggbeaten en bodyboost</b>	<b>4</b>
4.1 Eggbeaten	4
4.2 Bodyboost	4
<b>5 Basisposities</b>	<b>5</b>
5.2 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen	5
5.3 Vertikaal / Vertical Position met flessen	6
<b>6. Basistransities</b>	<b>6</b>
6.1 Van back layout naar Surface Arch	6
6.2 Transitie van Front Layout naar Pike Positie	7
6.3 Thrust met flessen	7
6.4 Van Back Layout Positie naar Tuck positie	8
<b>7. Verplaatsingen, wrikbewegingen</b>	<b>9</b>
7.1 Torpedo	9
7.2 Reverse Torpedo	9

# 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. Elke positie (rechter, linker en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden (armen mogen op de grond steunen maar lichaam moet loodrecht blijven)



### 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 Cobra houding gevolgd door holle rug positie, liggend op de buik

Vanuit de startpositie: liggend op de buikzijde, benen gesloten en gestrekt met handen en armen onder de schouders, armen strekken tot cobra houding (heupen op de grond) en 5 seconden aanhouden.

Gevolgd door: liggen op de buik, armen in het verlengde van het lichaam => hoofd en armen gelijktijdig opheffen gedurende 5 seconden.

Nadien worden ook de benen mee 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

## 1.3 Strecking knieën

Vanuit zit in Pike, met handsteun naast de knieën, wordt eerst het ene been, daarna het andere been en als laatste beide benen samen gelift tot +/-20 cm hoogte. Elke positie wordt 5 seconden

gehouden.

Knieën en voeten/tenen blijven gedurende de volledige oefening gestrekt.



## Doel

- Strecking van Knieën, voeten en tenen
- gebruik van spieren in rug, buik en benen om de benen te kunnen heffen zonder het lichaam te bewegen

## 1.4 Kopstand

Vanop de Feetup of vanop de grond in driepuntsteun zelfstandig naar kopstand komen en 10 seconden aanhouden. Hulp wordt geboden indien nodig om niet door te vallen.



## Doel

- Zonder hulp naar hoofdstand gaan
- verticale uitlijning hoofd-schouders-heupen-enkels
- 10 seconden houden

## 2. Zwemtechniek

### 2.1 Zwemtechniek Wisselslag

25 meter vlinder benen/lichaam (armbeweging is optioneel) + keerpunt + 25 rugslag + keerpunt + 25m schoolslag + keerpunt + 25m crawl

#### Doel

- correcte, vlotte zwemstijl zonder competitieniveau na te streven
- correct keerpunt

## 3. Apnee

15 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 15 meter mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

#### Doel

- efficiënte voortbeweging
- diepte waarop gezwommen wordt is minstens 1 meter
- 15 meter verplaatsing

## 4. Eggbeaten en bodyboost

### 4.1 Eggbeaten

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

Onderbenen voeren een inwaarts draaiende beweging uit. Deze beweging 30 seconden ter plaatste aanhouden gevolgd door een verplaatsing

Verplaatsing: 8 trage tellen zijwaarts, 8 trage tellen voorwaarts, 8 trage tellen zijwaarts, 8 trage tellen achterwaarts,.

De volgorde is in deze niet belangrijk. Wèl alle kanten uitkijken en vlotte, korte wijziging van richting.

#### Doel

- draaibeweging van de benen
- verticale positie van het hoofd tot de heupen
- hoofd recht en kin uit het water
- constante hoogte
- vlotte, korte wendingen

### 4.2 Bodyboost

Vanuit de startpositie 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.

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

### Doel

- snelheid en kracht van de uitvoering
- algemene presentatie van de zwemster
- lichaam (lijn hoofd-schouders-heupen) staat op het hoogste punt loodrecht op het wateroppervlak.

## 5 Basisposities

### 5.1 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 10 seconden met het hoofd in het water gehouden, zonder verplaatsing. Daarna wordt de positie opnieuw 5 seconden met het hoofd uit het water gehouden.

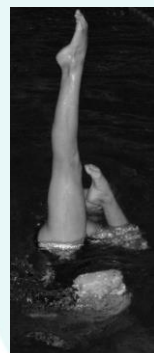


### Doel

- lichaamsspanning en statische positie
- wrikbeweging

### 5.2 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

Vlaamse Zwemfederatie vzw

Burg. Maenhautstraat 100-102, 9820 Merelbeke - Tel: +32 (0)9 220 53 87

info@zwemfed.be - www.zwemfed.be

- de hoogte is niet belangrijk voor dit brevet. Wel de kwaliteit van de positie en het aanhouden ervan.

### Materiaal:

- Lege Bidons/flessen of andere drijfhelp

## 5.3 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:

-Lege bidons/flessen of andere drijfhelp

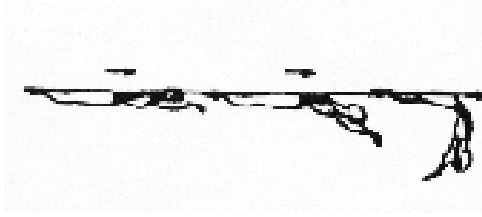
## 6. Basistransities

### 6.1 Van back layout naar Surface Arch

Startend van ruglig/ **Back Layout** met de hielen op de boord (mogen vast gehouden worden) wordt de Surface Arch Positie aangenomen. De **Surface Arch Positie** wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

Bij deze oefening is geen verplaatsing nodig\*

(\*)Coaches houden er rekening mee dat bij het uitvoeren van figuren met deze transitie in, er wèl een verplaatsing vereist is!



### Doel

- schouders onder heupen, heupen en dijbenen aan het wateroppervlak
- beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens de transitie

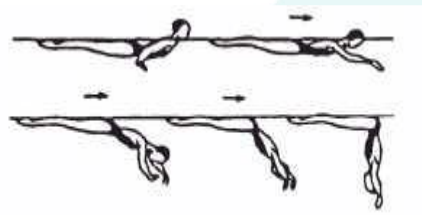
## 6.2 Transitie van Front Layout naar Pike Positie

Startend van **Front Layout** wordt gedurende 8 trage tellen Pike Sculling uitgevoerd (voorwaartse verplaatsing van het ganse lichaam) waarna het bovenlichaam naar beneden plooit en **Pike Positie** aangenomen wordt.

Tijdens de 8 tellen Pike Sculling blijft het volledige lichaam opgespannen en drijven aan het wateroppervlak. Enkel de onderarmen en handen bewegen ivm de sculling.

Pas daarna wordt de transitie naar Pike Positie ingezet.

De **Pike positie** wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. In Pike Positie wordt een hoek van 90° tussen romp( hoofd) en benen getoond.



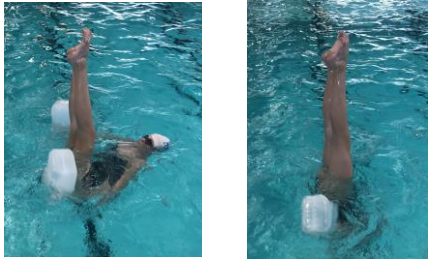
### Doel

- verplaatsing van het volledige lichaam tijdens de 8 tellen pike sculling
- voldoende verplaatsing van billen, benen en voeten tijdens het aannemen van de Pike Positie
- de rug blijft altijd recht
- rechte hoek (90°) tussen lichaam en benen
- beheersing van het innemen van de positie (trage uitvoering)
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur

## 6.3 Thrust met flessen

Vanuit Back Pike Positie met het hoofd boven water, waarbij 2 bidons vastgehouden worden in de handen, wordt het lichaam ontrold tot Vertical Positie waarbij de benen en heupen naar boven geduwd worden.

Startpositie en eindpositie worden gedurende 5 seconden gehouden.



### Doel

- ontrolling van het lichaam
- in Back pike positie worden benen en heupen loodrecht gehouden ten opzichte van het wateroppervlak
- verticale uitlijning van het volledige lichaam na het ontrollen
- strekking van benen, voeten en lichaam tijdens het hele figuur.

### Materiaal

- 2 flessen/Bidons of andere drijfhelp

## 6.4 Van Back Layout Positie naar Tuck positie

Vanuit **Back Layout Positie** in 4 tellen naar **Tub Positie** (2 seconden aanhouden) waarbij hoofd, scheenbenen en voeten aan het wateroppervlak zijn.

Daarna van Tub Positie in 4 tellen eerst naar **Tuck Positie** (2 seconden aanhouden waarbij het lichaam zo compact mogelijk gemaakt wordt. De neus dicht bij de knieën, de hielen zo dicht mogelijk bij de billen) en in 4 tellen doordraaien tot **Inverted Tuck Positie** waarbij de scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak staan . Deze positie wordt gedurende 5 seconden gehouden zonder verplaatsing.

De sporter gebruikt de juiste wrikbewegingen gedurende de ganse oefening.



### Doel

- kwaliteit van de posities (vet gedrukt in de tekst hierboven)
- uitlijning van de scheenbenen ten opzichte van het wateroppervlak
- controle tonen in de bewegingen
- draaien in Tuck Positie op kracht van het lichaam zonder gebruik van de armen



## 7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

### 7.1 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. Tussen tenen en voetzool wordt een sponsje of ander klein voorwerp geklemd.



#### Doel

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

#### Materiaal:

- sponsjes of ander klein voorwerp

### 7.2 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. Tussen tenen en voetzool wordt een sponsje of ander klein voorwerp geklemd.



#### Doel

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

#### Materiaal:

- sponsjes of ander klein voorwerp