



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

Pré-Brevet

1. Grond oefeningen	2
1.1 Vormspanning	2
1.2 Split	2
1.3 Afrol Barracuda	3
2. Zwemtechnieken	3
2.1 25 meter schoolslag benen	3
2.2 25 meter Crawl benen	3
2.3 Golfbeweging Vlinder	3
3. Apnee	4
4. Eggbeaten en bodyboost	4
4.1 Eggbeaten	4
4.2 Bodyboost	4
5. Basisposities	5
5.1 Ruglig / Back Layout	5
5.2 Buiklig/ Front Layout	5
6. Basistransities	6
6.1 Ruglig naar bolletje en doordraaien met hulpstuk	6
7. Verplaatsingen, wrikbewegingen	7
7.1 Oefening voor wrikbeweging	7

1. Grond oefeningen

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.



Doel

- Vormspanning
- Uitlijnen van het lichaam en besef van de positie van het lichaam
- Besef van de positie en houding van het geplooidde been

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

- Opspannen van het lichaam vanaf middenrif tot en met heupen
- Besef van de houding van het lichaam

1.2 Split

Linker en rechter split uitvoeren met de handen gesteund op 2 stoelen/ stapels plankjes/ ander verhoog. Het lichaam blijft daarbij loodrecht boven de heupen en dus ook loodrecht tegenover de grond. Middensplit uitvoeren met steun op 1 stoel.

De diepte van de split heeft geen belang, enkel de juiste positie van het lichaam.

Doel

- plaatsing van de heupen
- houding van schouder en hoofd

- plaatsing van de benen op de as
- strekking van benen, voeten en tenen

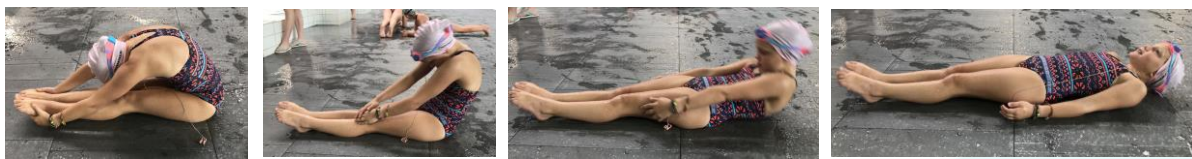
Materiaal

- 2 stoelen/stapel plankjes/ ander verhoog

1.3 Afrol Barracuda

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

- Kanteling van het bekken
- efficiënt afrollen
- volledig opspannen op het eind in ruglig

2. Zwemtechnieken

2.1 25 meter schoolslag benen

Met zwemplank

Uitduw en drijfphase (3 seconden) zijn hier belangrijk

2.2 25 meter Crawl benen

Met zwemplank

Er wordt gewisseld van zijlig->buiklig->zijlig-> ruglig.

De wissel mag om de 8 tellen maar mag ook op ¼ van de baan

2.3 Golfbeweging Vlinder

“Snoeken”= in een ondiep deel van het zwembad, wordt vanuit stand een ‘duik’ gemaakt waarbij het lichaam met een golvende beweging in het water gaat. Eerst gaat het hoofd naar de bodem toe, dan de borst -> buik ->heupen -> dijbenen -> knieën -> voeten.

Terwijl de dijnen naar beneden gaan, beweegt het hoofd terug naar het wateroppervlak = ‘een dolfijn maken’.

Doel voor alle zwemtechnieken:

- strekking van lichaam en armen
- uitlijnen van armen, benen en lichaam
- efficiënte stuwing
- vlinderslag: Golvende beweging van het lichaam

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

- Op speelse wijze de kinderen laten beseffen dat ze langer onder water kunnen blijven dan ze zelf denken

Materiaal:

- 2 zinkende voorwerpen

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

+/- 15 meter half liggend op de rug, eggbeatbeweging met de benen. Mag met steun van noodle in de nek of met plank vastgehouden op de buik zodat de aandacht enkel naar de beenbeweging gaat.



Doel

- ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
- Knieën worden op geen enkel moment gestrekt

Materiaal:

- Zwemplanken of andere drijf-hulp

4.2 Bodyboost

Rechtop 'zitten' in het water. gedurende : 8 tellen met 2 benen tegelijkertijd korte schoolslag duw-beweging maken zonder de benen te strekken. Focus moet liggen op het optrekken van de knieën.

Doel:

- juiste beweging van de benen
- het lichaam krachtig naar boven sturen door middel van een schoolslag duw-beweging
- Het lichaam rechop houden tijdens de beenbeweging

5. Basisposities

5.1 Ruglig / Back Layout

Lichaam in ruglig, volledig gestrekt liggend aan het wateroppervlak met een drijf-element in de handen.

Het aangezicht, de borstkas, dijbenen en tenen aan het wateroppervlak.

Hoofd, heupen en enkels in een rechte horizontale lijn.

De positie wordt 10 seconden zonder verplaatsing gehouden



Doel

- lichaamsspanning en statische positie

Materiaal:

- Lege bidons, Flessen of andere drijfhelp

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

- lichaamsspanning en statische positie

Materiaal:

- Lege bidons, Flessen of andere drijfhelp

5.3 Pike tegen de zwembadmuur

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

- Rechte hoek tussen romp en benen (rug tegen de muur)
- benen opgespannen
- enkels en tenen van beide benen 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

- uitlijning van het lichaam in ruglig
- Benen rustig intrekken tot een Compact bolletje
- Het lichaam draait rond een denkbeeldige as in het midden tussen buik en dijbenen
- De armen blijven liggen met Noodle/hoepel in de handen

Materiaal:

- Noodle of hoepel

7. Verplaatsingen, wrikbewegingen

7.1 Oefening voor wrikbeweging

Staan met rug tegen zwembadmuur: Schouders net onder het wateroppervlak.

Armen gestrekt voor zich uit onder het wateroppervlak. Handen zijn eveneens onder water en staan in een hoek tegenover de armen waarbij de vingertoppen naar het wateroppervlak gericht zijn.

Armen en handen maken een wrikbeweging waardoor stuwingskracht 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

- Bewustwording van de juiste beweging van armen en handen om stuwingskracht te verkrijgen
- armen recht vooruit gestrekt
- Enkel onderarmen bewegen, bovenarmen worden 'vast' gezet.

Materiaal:

- Zwemplank