

BALLETBEENDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

a. 25 m vlinderslag benen op de rug, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

b. 25 m borstcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen (om de 3 slagen ademhalen)

2. Stuwen

a. Dogpaddle op de borst richting hoofd over ca. 10 meter.

In tabletop 10 sec. stuwen met de armen bij de heupen, de armen maken een hoek van 90° bij de ellebogen (*zgn. Amerikaanse stuwbeweging*)

3. Van houding naar beweging

a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan (zie fig. 310 eerste gedeelte t/m 5e plaatje en Basishouding 9), 4 sec. vasthouden in Amerikaanse stuwbeweging

b. Basisbeweging 3: *Het aannemen van een gehoekte houding voorover*, de gehoekte houding 4 sec. aanhouden.

4. Van beweging naar figuur

a. Fig. 101 Balletbeen.

b. Fig. 321 Een duikelaar wordt uitgevoerd t/m **balletbeenhouding onder water**. (Elke beweging in 4 sec.)

5. Lenigheid

a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt, 0 cm, 5 sec. aanhouden.

b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt, 0 cm, 5 sec. aanhouden.

6. Eggbeaten

a. 25 m eggbeaten zijwaarts achter linkerschouder, aansluitend zijwaarts achter rechterschouder, elk 12,5 meter (de armen/handen zijn vrij).

7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

a. 25 meter combinatie: 2x zijslag links; 2x zijslag rechts; draaien naar rugligging; 2x zeilboot beurtelings; 2x hele rugcrawl; salto achterover; eggbeater (herhalen).

b. 12,5 meter combinatie: 1. tub intrekken rechts; 2. tub intrekken links; 3. tub rechts uitstrekken; 4. tub links uitstrekken; 5. rechter zeilboot; 6. wissel naar linker zeilboot; 7. wissel naar rechter zeilboot; 8. rechter zeilboot strekken naar gestrekte ligging (herhalen).

c. Met minimaal 2 personen in rugligging met voeten naar elkaar toe, met meerdere zwemsters in een kruis c.q. rondje gaan liggen. In 4 tellen naar een tubhouding. In 16 tellen een gehurkte draai uitvoeren (fig. 452). In 4 tellen uitstrekken naar beginpositie.

Onderdeel 5: 0 cm = 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: **Muziekwemmen** wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

Bij de onderdelen waarbij meer dan één zwemmer moet deelnemen, kan gebruik worden gemaakt van zwemmers die betreffend diploma al hebben. Deze zwemmers worden dan niet beoordeeld.

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

a. 25 m vlinderslag benen op de rug, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

<p>Houding: op de rug</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Op de rug zoals bij de rugcrawl. - Armen boven het hoofd of naast het lichaam. - Golvende beweging van het hele lichaam. <p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweging komt alleen uit de benen en niet uit het lichaam. - Het is geen golvende beweging van lichaam, maar een stampende beweging van de benen. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin op de rug en laat hoofd en schouder uit het water tillen, door dat gaatje moet de rest van het lichaam omhoog. Tegelijkertijd gaan hoofd en schouders weer onder en door dat gaatje volgt dan ook weer de rest van het lichaam. Meisjes die lenig zijn, kunnen dit snel. - Armen langs het lichaam en mee laten stuwen richting hoofd gaat makkelijker. - Train dit voor de afwisseling eens op de zij. Zowel links als rechts.
---------------------------	---	---

b. 25 m borstcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen (om de 3 slagen ademhalen)

<p>Beginhouding</p>	<p>Op de buik.</p>	<p>De ligging tijdens het zwemmen is zo horizontaal mogelijk, waarbij het gezicht in het water ligt. Voor het inademen wordt het gezicht iets opzij gedraaid, naar de zijde van de doortrekkende arm. Het uitblazen geschiedt met het gezicht in het water.</p> <p>Om de drie slagen betekent dat de ene keer rechts wordt ingeademd en na drie armslagen weer links.</p>
<p>Armbeweging</p>	<p>Op de buik.</p>	<p>De armen worden beurtelings en continue bewogen. Als de ene arm onder de andere arm geheel wordt doorgetrokken, wordt de andere arm geheel boven water overgehaald en voor de schouder weer in het water gestoken. De armen worden gestrekt tot lichtgebogen voor de schouders ingezet en in een S-vormige beweging doorgetrokken. Het overhalen gebeurt met een licht gebogen arm, waarbij de elleboog het hoogste punt vormt.</p>
<p>Beenbeweging</p>	<p>Op de buik.</p>	<p>Deze bestaat uit een afzonderlijk op en neergaande beweging van de benen binnen de stroomlijn van het lichaam. Bovenbeen, onderbeen en voet nemen actief deel aan de beweging. De bewegingsuitslag is niet groot. Tenen en voetzolen doorbreken slechts even het wateroppervlak. De beenslag heeft in de eerste plaats een stabiliserende werking bij de ligging, doch kan bij een hoog tempo ook aan de stuwing bijdragen.</p>
<p>Combinatie</p>	<p>Op de buik.</p>	<p>Veel voorkomend is een tempo van 4/6 beenslagen op 2 armslagen (= 1 armcyclus). Er mag geen rustmoment zijn in de cyclus van been en armslagen.</p>

2. STUWEN

a. Dogpaddle op de borst richting hoofd over ca. 10 meter, met aansluitend:



<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn 	<p>Training</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat hoofd in het water - Train op de houding, buikspieren. - Laat buik en billen zo hard mogelijk ingetrokken houden en lichaam uitrekken. - Ellebogen licht gebogen, onderarmen stuwen, met de handpalmen naar de bodem gericht. - Laat rustig stuwen, nadruk op naar binnen stuwen. - Oefen droog op een bankje. - Begin in op de plaats, en zet dan de handen zo dat de bovenkant naar voren wijst. (bovenkant geeft de richting aan). - De stuwbeweging is op dezelfde plaats en tempo als bij de basisstuwning. - Grootste fout is de trainster zelf. Zij moet het goed voordoen, dus de armen bij deze beweging boven je hoofd houden en niet voor de borst. - De ellebogen langs/tegen de oren houden en alleen de onderarmen laten bewegen. Op tel: 1-2-3-4 ; hoofd boven, 5-6 hoofd in het water, 7-8 armen naar voren. Dan pas beginnen met de paddle. - Paddle: Leg een denkbeeldige bal tussen de armen net onder water. De handen gaan beurtelings onder de bal naar voren en over de bal weer terug. De duimen leiden de beweging naar voren en terug. - Weer: houding trainen, buik, billen in, lichaam lang maken en dit vasthouden tijdens de beweging. - Draai na 10 meter het lichaam om, zonder dat enig lichaamsdeel onder water gaat en laat de armen boven het hoofd.
<p>In deze houding 10 meter stuwen op de borst met een dogpaddle.</p>		
	<p>Fouten basishouding buik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. <p>Fouten dogpaddle stuwning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schokkend door het water - Schuin door het water - Schouders bewegen mee - Heupen bewegen mee - Armen te ver onder de buik - Bij draaien, zakken van de benen onder water. 	
<p>Met aansluitend:</p>		

a. In table top 10 sec. stuwen met de armen bij de heupen, de armen maken een hoek van 90° bij de ellebogen (zgn. Amerikaanse stuwbeweging)

<p>Table top:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Is geen omschreven basishouding in reglement. - Bovenbenen verticaal op de waterspiegel en in 1 rechte lijn met het lichaam. - Onderbenen aan de waterspiegel. - Lichaam verticaal naar beneden - Ellebogen in de zij - Onderarmen en handen doorgestrekt - Vingers gesloten - Armen bewegen in zelfde tempo van voor het lichaam naar bijna zijwaarts. 		<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat de handen tegen elkaar tikken, zwemster weet dan dat de nadruk op naar binnen stuwen moet liggen. - Train op de juiste houding - Begin aan de badrand <p>Als het goed gaat, til dan beurtelings een been op.</p>
	<p>Fouten Amerikaanse stuw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te ver onder water met lichaam - Onderbenen niet aan de waterspiegel Bovenbenen niet verticaal op de waterspiegel en in 1 lijn met het lichaam - Ellebogen niet in de zij - Geen gelijkmatig tempo - Te ver naar buiten - Handen niet doorgestrekt - Vingers open - Kin op de borst - Rug krom - Tenen niet gestrekt 	

3. VAN HOUDING NAAR BEWEGING

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan.
(zie fig. 310 eerste gedeelte t/m 5e plaatje en Basishouding 9), 4 sec.vasthouden. **In Amerikaanse stuwbeweging**

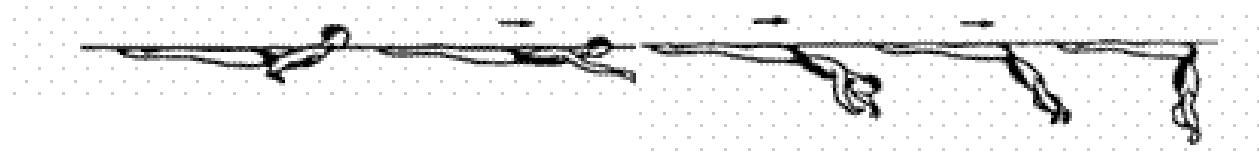


Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de knieën en tenen langs de waterspiegel bewogen tot **gehurkte houding**. In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een (gedeeltelijke) salto achterover maakt om de horizontale as totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan.

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correcte rugligging. - Essentieel is dat de handen onder en achter de heupen blijven.
<p>9 Gehurkte houding (tuck position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen worden richting de borst ingetrokken tot een compacte gehurkte houding. Eenmaal de beweging ingezet blijft deze doorgaan in gelijkmatig tempo. - Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan. - Compacte gehurkte houding. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom - Het hoofd wordt een deel van de compacte gehurkte houding als de rol is ingezet. - Constante hoogte tijdens de rol. - De kwart salto is beëindigd als de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan. Tijdens deze beweging blijft de gehurkte houding compact. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trek de benen zonder stop in, totdat de knieën bijna op de ogen liggen. Het lichaam roteert vanzelf. Laat hoofd en oren in het water liggen. - Tijdens de rotatie komt hoofd erbij. - Train op de kant van staan naar gehurkte houding: knieën op de ogen en de hielen tegen de billen. - In het water: pas over pakken als de benen verticaal staan: oefen dit tegen de muur. - Overpakken: op de stuwing naar buiten, overpakken naar binnen op de Amerikaanse. - Bij Amerikaanse rekening houden dat de knieën ertussen zitten: ellebogen zitten tegen de knieën, zwemster kijkt in de handen en de stuwkracht ligt op binnen. - Billen boven water. 10 tellen vasthouden - Afmaken met salto achterover

	<p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Tenen niet gestrekt - Knieën niet gestrekt - Verdrijven. <p>Fouten bij intrekken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst - Voeten onder water. - Benen onder water. - Bolle rug. - Verdrijven. <p>Fouten bij draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst voordat de kwart draai is voltooid. - Achterwerk onder water en dan weer boven. - Verdrijven - Omvallen. <p>Fouten in gehurkte houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderbenen niet loodrecht op de waterspiegel. - Niet compact blijven. - Verdrijven. - Geen Amerikaanse stuwing 	
--	--	--

b. Basisbeweging 3: *Het aannemen van een gehoekte houding voorover, de gehoekte houding 4 sec. aanhouden.*



<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompszijde. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.. 	-
--	---	---

<p>3 <i>Het aannemen van een gehoekte houding voorover</i> (to assume a front pike position) Terwijl de romp naar beneden gaat om een gehoekte houding voorover aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel, totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens deze beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de gehoekte houding. - De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet 	<ul style="list-style-type: none"> • Training: - Eerst de paddle leren. - Train weer de basis houding op de buik. - Laat tellen zoals bij de stuwling, doe dit ook eens met de voeten naar de muur, dan kun je een zetje bij de voeten geven en komt de houding eenvoudiger, zwemster voelt dan beweging. - Train de houding met rug tegen de muur. - In de hoekhouding blijven de ellebogen langs de oren en men verandert de stand van de handen: bovenkant naar voren. - Dus van achter het hoofd naar, maar niet verder dan voorkant hoofd. - Deze stuwling is nodig om later goed door te kunnen hoeken.
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position) - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en hoofd in één lijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd. 	
	<p>Fouten basishouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. <p>Fouten beweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem aan houding. - Geen gelijkmatige beweging - Heupen niet op de plaats van het hoofd aan einde beweging. <p>Fouten in hoekhouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te ver doorgehoekt. - Niet ver genoeg in de hoek - Verdrijven 	

4. VAN BEWEGING NAAR FIGUUR

a. Fig. 101 Balletbeen.



Een balletbeen wordt aangenomen. Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug.

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompszijde. 	
<p><i>1 Het aannemen van een balletbeen</i> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin in de gestrekte ligging op de rug. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel. - De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot gebogen kniehouding. - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding. 	<ul style="list-style-type: none"> - De teen van het gebogen been blijft in contact met het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is. - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeenhouding wordt aangenomen. - De beweging wordt in een gelijkmatig tempo wordt uitgevoerd. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisstuwbeving tijdens hele oefening. - Houdt de handen bij de heupen - Train droog op de kant - Train op de buikspieren - Train op het vasthouden van de bilspieren. - Laat de billen zo hard mogelijk tegen elkaar aanknipen
<p>14 b Gebogen kniehoudingen (single bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. - In gestrekte ligging op de rug staat het dijbeen loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - De teen van het gebogen been bevindt zich aan binnenkant van gestrekte been. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - Bij gestrekte ligging op de rug een hoek van 90° tussen bovenbeen en de waterspiegel en zoveel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. Op maximale hoogte. 	
<p>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. - Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn. 	
<p><i>2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug</i> (to lower a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het balletbeen wordt gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding. <p>De voet van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de gebogen kniehouding wordt aangenomen. - Tijdens deze beweging maximale hoogte en gestrektheid aanhouden tot en met de gestrekte ligging op de rug. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo wordt uitgevoerd 	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <p>Zie boven aan deze oefening.</p>		
	<p>Fouten basishouding rug: Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Verdrijven.</p> <p>Fouten zeilboothouding: - Fouten v.d. basishouding - Geen lucht tussen water en knie - Teen wordt niet langs been ingetrokken - Been horizontale been niet gestrekt - Dijbeen van gebogen been niet loodrecht op waterspiegel</p> <p>Fouten balletbeenhouding: - Zie fouten basishoudingen - Knie intrekken tijdens opstrekken - Been niet loodrecht op waterspiegel - Knieën niet gestrekt.</p>	<p>- In de zeilboothouding blijven fouten van de basishouding ook van kracht.</p> <p>- Idem in de balletbeenhouding</p>

b. Fig. 321 Een duikelaar wordt uitgevoerd t/m **balletbeenhouding onder water**. (Elke beweging in 4 sec.)



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. In deze houding maakt het lichaam een salto voorover om een horizontale as; tijdens deze beweging komen de heupen op de plaats van het hoofd op (ieder) kwart van de omwenteling tot de **dubbel balletbeenhouding** onder water is bereikt. Eén been gaat door naar **balletbeenhouding onder water**.

<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehand-haafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn. 	
<p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <p>Terwijl de romp naar beneden gaat om een gehoekte houding voorover aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel, totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de gehoekte houding. De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet. 	<p>. Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerst de paddle leren. - Train weer de basis houding op de buik. - Laat tellen zoals bij de stuwing, doe dit ook eens met de voeten naar de muur, dan kun je een zetje bij de voeten geven en komt de houding eenvoudiger, zwemster voelt dan beweging.

<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In de hoekhouding blijven de ellebogen langs de oren en men verandert de stand van de handen: bovenkant naar voren. - Dus van achter het hoofd naar voren, maar niet verder dan voorkant hoofd. - Deze stuwing is nodig om door te kunnen naar kraanhouding.
<p><i>3a Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeenhouding onder water</i> (front pike position to assume a submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gehoekte houding voorover, deze positie vasthouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as tot dubbel balletbeenhouding onder water. Heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet. - Het zitvlak, benen en voeten bewegen naar beneden totdat de heupen op de plaats komen van het hoofd. 	<ul style="list-style-type: none"> - De 90° hoek blijft gehandhaafd tijdens de draai. - Tijdens het uitvoeren van een gelijkmatige beweging blijven de houding en gestrektheid van het lichaam gehandhaafd 	<p>Training doorhoeken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tot 3 paddles achter het hoofd om de rotatie in te zetten - dan paddles van de bovenbenen naar het hoofd om door te draaien. - in dubbel balletbeenhouding o.w. overpakken naar de splitstuwing(nog niet verplicht, wel in barracuda) - 1 hand is naast/boven het hoofd, handpalm naar boven gericht. - 1 hand bij de heupen(bij het been dat balletbeen blijft) in basis stuwing - Afmaken met een salto achterover. - Oefen eens in ondiep op de bodem, gevoel van horizontaal en neerleggen been. Andere zwemster moet op buik duwen om op bodem te blijven.
<p>5 b. Dubbel balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel. - Hoek van 90° tussen de romp en de gestrekte benen. - Waterspiegel tussen knieën en enkels van de gestrekte benen 	<ul style="list-style-type: none"> - Oor, schouder en heup in één lijn. - Benen loodrecht op de waterspiegel. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Splitstuwing handhaven
<ul style="list-style-type: none"> - Een been gaat door tot balletbeenhouding onder water (splitstuwing) 		<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Splitstuwing handhaven
<p>3 b. Balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoofd, romp en het horizontale been evenwijdig aan de waterspiegel. - Eén been loodrecht op de waterspiegel. - Waterspiegel tussen knie en enkel. 	<ul style="list-style-type: none"> - De hoek tussen het balletbeen en het lichaam moet 90° zijn. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Splitstuwing handhaven
	<p>Fouten basishouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. <p>Fouten beweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem aan houding. - Geen gelijkmatige beweging - Heupen niet op de plaats van het hoofd aan einde beweging. <p>Fouten in hoekhouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te ver doorgehoekt. - Niet ver genoeg in de hoek - Verdrijven 	

Fouten omwenteling:

- Hoek niet gehandhaafd
- Heupen niet elke keer op plaats van het hoofd

Dubbelballetbeen onder water

- Waterspiegel niet tussen knieën en enkel
- Lichaam been niet horizontaal aan de waterspiegel.
- Geen hoek van 90 graden tussen benen en lichaam

Fouten balletbeen onder water:

- Idem dubbelballetbeen, dan met 1 been.

5. LENIGHEID

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt, 0 cm, 5 sec. aanhouden.
 b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt, 0 cm, 5 sec. aanhouden.

Onderdeel 5: 0 cm = 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt.

Zowel voor rechter als linkerspagaat moeten beide benen gestrekt zijn. Lichaam rechtop. Schouders, romp en hoofd boven de heupen.		Belangrijk: elke week testen, betrek ouders bij de oefeningen. Maak meisjes enthousiast. Rek op tegen de muur of samen met de ouder op de grond
	Fouten: - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten. - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar	

6. EGGBEATEN

- a. 25 m eggbeaten zijwaarts achter linkerschouder, aansluitend zijwaarts achter rechterschouder, elk 12,5 meter (de armen/handen zijn vrij).

A-symmetrische, naar binnen draaiende beenbeweging Knieën uit elkaar, hielen draaien onder de billen door. Beweging komt veel uit de knieën. Schouders blijven stil. Hoofd en met name de kin is boven water. Er wordt recht naar voren gekeken.		Training: - Oefen droog op tafel, knieën zover mogelijk uit elkaar. - Begin om de beurt met 1 been: houdt de knie op de plaats en draai been onder tafel naar binnen. - Zo met 2e been. - In het water aan de kant beginnen, zelfde oefening als op de tafel. Pas als de beweging goed is, dan rechtop. - Stand van de armen is vrij, laat deze rustig mee stuwen.
	Fouten: - Geen a-symmetrische beweging. - Knieën te dicht bij elkaar. - Hielen draaien niet onder de billen. - Er wordt niet gedraaid, maar gestampt. - Schouders bewegen. - Schoolslag benen. - Rug is niet recht. - Lichaam hangt naar voren in het water. - Hoofd ligt in de nek.	

7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

a.25 meter combinatie: 2x zijslag links; 2x zijslag rechts; draaien naar rugligging; 2x zeilboot beurtelings; 2x hele rugcrawl; salto achterover; eggbeater (herhalen).

b.12,5 meter combinatie: 1. tub intrekken rechts; 2. tub intrekken links; 3. tub rechts uitstrekken; 4. tub links uitstrekken; 5. rechter zeilboot; 6. wissel naar linker zeilboot; 7. wissel naar rechter zeilboot; 8. rechter zeilboot strekken naar gestrekte ligging (herhalen).

c. Met minimaal 2 personen in rugligging met voeten naar elkaar toe, met meerdere zwemsters in een kruis c.q. rondje gaan liggen. In 4 tellen naar een tubhouding. In 16 tellen een gehurkte draai uitvoeren (fig. 452). In 4 tellen uitstrekken naar beginpositie.

Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

Bij de onderdelen waarbij meer dan één zwemmer moet deelnemen, kan gebruik worden gemaakt van zwemmers die betreffend diploma al hebben. Deze zwemmers worden dan niet beoordeeld.

<p>a. 25 meter combinatie: 2x zijslag links; 2x zijslag rechts; draaien naar rugligging; 2x zeilboot beurtelings (r-l-r-l-); 2x hele rugcrawl(4 overarmslagen); salto achterover; eggbeater (herhalen).</p> <p>Maat: moet op de maat van de muziek</p> <p>Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven.</p>	<p>Fouten: - Niet op de maat.</p> <p>Fouten: Eerder vermeld bij de voorgaande oefeningen in dit diploma. Voor beschrijving zijslag, zie onder deze tabel.</p>	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Train zonder muziek de juiste combinatie, droog en in het water: - 2x zijslag links - 2x zijslag rechts - draaien naar rugligging - 2x zeilboot beurtelings, rechts, links, rechts en links. - 2x hele rugcrawl - salto achterover - eggbeater - Daarna op muziek - Herhalen tot de baan af is.
<p>b. 12,5 meter combinatie: 1. tub intrekken rechts; 2. tub intrekken links; 3. tub rechts uitstrekken; 4. tub links uitstrekken; 5. rechter zeilboot; 6. wissel naar linker zeilboot; 7. wissel naar rechter zeilboot; 8. rechter zeilboot strekken naar gestrekte ligging (herhalen).</p> <p>Maat: moet op de maat van de muziek.</p> <p>Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven</p>	<p>Fouten: - Niet op de maat.</p> <p>Fouten: Eerder vermeld bij de voorgaande oefeningen in dit diploma.</p>	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Train zonder muziek de juiste combinatie droog en in het water. - tub intrekken rechts - tub intrekken links - tub rechts uitstrekken - tub links uitstrekken - rechter zeilboot - wissel naar linker zeilboot - wissel naar rechter zeilboot - rechter zeilboot strekken naar gestrekte ligging - Daarna op muziek - Herhalen tot de 12.5 m. bereikt is.
<p>c. Met minimaal 2 personen in rugligging met voeten naar elkaar toe, met meerdere zwemsters in een kruis c.q. rondje gaan liggen. In 4 tellen naar een tubhouding. In 16 tellen een gehurkte draai uitvoeren (fig. 452). In 4 tellen uitstrekken naar beginpositie.</p> <p>Maat : moet op de maat van de muziek zijn en synchroon met elkaar.</p> <p>Uitvoering: de gehurkte draai 24 tellen, 4 tellen voor intrekken, 16 tellen voor de</p>	<p>Fouten: - Niet op de maat. - Niet synchroon met elkaar</p> <p>Fouten: - Eerder vermeld bij de voorgaande</p>	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Train eerst zonder muziek op de juiste tellen en houding. - Daarna op muziek en herhaal. - Lachen is bij een uitvoering altijd belangrijk

draai en weer 4 voor uitstrekken.	oefeningen in dit en eerdere diploma 's.	
-----------------------------------	--	--

Zijslag

Beginhouding		Op de zij, onderliggende arm gestrekt langs het oor, oor in het water, boven liggende arm gestrekt op het lichaam.
Contrabeweging	Armen	Armen en benen worden gelijktijdig ingetrokken Intrekken tot bij de borst. De arm die langs het oor lag, maakt een trekkende beweging (voortstuwend). De arm die op het lichaam ligt maakt een snijdende beweging.
	Benen	Worden ingetrokken met de knieën op elkaar, het bovenste been beweegt naar voren en het onderste naar achteren, totdat de benen zijn gestrekt. D.i. de schaarbeweging
	Lichaam	Schouders draaien tijdens deze beweging 90 graden en het hoofd 180, waardoor een gedeeltelijke ligging op de borst ontstaat
Stuwbeweging		Armen en benen gaan terug naar de beginhouding
	Armen	De arm die langs het oor lag, maakt een snijdende beweging (contra beweging). De arm die op het lichaam lag maakt een duwende beweging.
	Benen	Sluiten
	Lichaam	Naar beginhouding, zoals onder hierboven omschreven.