

BARRACUDADIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

a. 12,5 m borstcrawl met hoofd op en 12,5 m torpedo boven water, direct gevolgd door:

b. 12,5 m pompen (onder / boven / onder enz. met armen gestrekt boven hoofd) en 12,5 meter idem met een halve draai, armen langs oren.

2. Stuwen

a. 10 m. torpedo-balletbeen onder water

b. 25 m zeilboot rechts en links wisselen (ieder tweemaal) (Basisbeweging 1.1) en balletbeen rechts en links (fig. 101) (ieder eenmaal), alle houdingen in 2 sec. 4 tellen rust

3. Van houding naar beweging

a. Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte-houding voorover** aangenomen. Een been gaat naar **kraanhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale-houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*. (elke houding 6 sec. aanhouden), onder water met salto achterover afmaken.

b. Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte-houding voorover** aangenomen. In deze houding maakt het lichaam een salto voorover gehoekt (fig. 320) tot **dubbelballetbeen onder water**. Een been gaat door tot **balletbeenhouding onder water** (splitstuw) Elke houding 6 sec. aanhouden.

4. Van beweging naar figuur

a. Fig. 301 Barracuda.

b. In een **verticaal gebogen kniehouding** wordt een *halve draai* (met Amerikaanse stuwbeweging) uitgevoerd, daarna *verticaal ondergaan*, onder water met salto achterover afmaken (elke beweging in 6 sec.)

5. Lenigheid

a. Zijsplit op de kant, maximaal 5 cm vanaf de grond.

b. Cobra: op de buik liggen, bovenlichaam omhoog trekken; 10 cm tussen schouder en stok (stok verticaal bij heupen)

6. Eggbeaten

a. 25 m: 12,5 meter eggbeaten voorwaarts met rechter arm op, aansluitend 12,5 meter voorwaarts met linker arm op.

7. Muziekwemmen: Maat en Uitvoering

a. zwemmen op muziek over 25 meter als volgt (in vrije volgorde uitvoeren):

eggbeater met twee armen	thrust
overslag voorover	balletbeen
verticaal gebogen kniehouding	minimaal twee zwemslagen

b. Met snelle muziek een figurencombinatie uitvoeren die steeds sneller gaat (minimaal 5 keer uitvoeren)

tel 1. zeilboot rechts

tel 2. tubhouding

tel 3. flamingo rechts

tel 4. flamingo links

tel 5. flamingo rechts

tel 6. tubhouding

tel 7. naar gestrekte ligging op de rug

tel 8. rust

c. In een willekeurige slag minimaal 6 keer een patroonswisseling laten zien, waarvan minimaal 3 boven water. Uitvoeren met minimaal 2 en maximaal 4 zwemmers, tijdsduur 45 sec.

Onderdeel 5:

a. Zijsplit: 5 cm of minder 3 punten; 6 t/m 15 cm = 2 punten; 16 cm of meer = 1 punt.

b. Cobra: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 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. 12,5 m borstcrawl met hoofd op en 12,5 m torpedo boven water, direct gevolgd door:

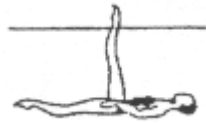
<p>12,5 m borstcrawl met hoofd op en</p> <p>12,5 m torpedo boven water, direct gevolgd door:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Armen en benen tempo gelijk aan de borstcrawl met hoofd boven water. - Hoofd blijft recht naar voren gericht, draait niet naar links of rechts. - Boven water betekent dat basishouding op de rug met de armen boven het hoofd de torpedo beweging wordt uitgevoerd. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armen langs de oren - Polsen gebogen, vingertoppen naar de bodem - Bovenkant hand wijst naar de voeten(richting voeten) - Polsen leiden de beweging naar binnen en buiten - Ellebogen zoveel mogelijk gestrekt en binnen de schouderlijn houden.
	<p>Fouten borstcrawl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen continue tempo armen - Geen continue tempo benen - Hoofd draait van links naar rechts <p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug - Voeten onder water <p>Fouten torpedostuwning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armen ver buiten de schouderlijn - Geen gelijkmatige beweging. - Ellebogen teveel gebogen - duwen i.p.v. zwaaien. 	

b. 12,5 m pompen (onder / boven / onder enz. met armen gestrekt boven hoofd) en 12,5 meter idem met een halve draai, armen langs oren.

<p>Pompen: onder en boven water gaan van lichaam. Dat wil zeggen, het hoofd komt boven en het hele lichaam zakt naar beneden.</p> <p>Idem: Met ½ draai</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam komt gestrekt naar boven - Lichaam gaat gestrekt onder - Op hoogste punt zijn armen gestrekt langs de oren - Onder water kleine verplaatsing om naar voren te komen. - Continue beweging - Kan in ondiep en diep water. - Voorbereiding op de boost. - In ondiep water mag de bodem worden gebruikt. - Idem, maar op hoogste punt wordt een ½ draai uitgevoerd. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin in ondiep water. - Let op de strekking van het lichaam. - Let op strekking van de armen - Als het goed gaat eventueel in diep water. - Niet stoppen om adem te halen - Let op halve draai op hoogste punt.
	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam niet gestrekt naar boven - Lichaam niet gestrekt naar beneden - Armen op hoogste punt niet gestrekt langs de oren - Geen verplaatsing naar voren - Geen ½ draai op hoogste punt - Stoppen in de beweging 	

2. STUWEN

a. 10 m. torpedo-balletbeen onder water.



<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. <p>Waterspiegel tussen knie en enkel.</p>	<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 - De hoek tussen het balletbeen en het lichaam moet 90° zijn. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - begin in ondiep water om houding te voelen - let op de juiste houding t.o.v. de waterspiegel
	<p>Fouten balletbeenhouding onder water:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waterspiegel niet tussen knieën en enkel - Lichaam been niet horizontaal aan de waterspiegel. - Geen hoek van 90 graden tussen benen en lichaam 	
<p>Torpedostuwning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stuwning richting voeten - Armen gestrekt langs de oren. - Polsen leiden de beweging - Van binnen naar buiten - De beweging blijft binnen de schouderlijn 	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen gelijkmatige beweging - Er wordt geduwd i.p.v. gezwaaid - te ver buiten de schouderlijn 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin in de gestrekte ligging op de rug - Strek goed door in de ellebogen - Dan pas in balletbeenhouding onder water

b. 25 m zeilboot rechts en links wisselen (ieder tweemaal) (Basisbeweging 1.1) en balletbeen rechts en links (fig. 101) (ieder eenmaal), alle houdingen in 2 sec. 4 tellen rust.

Zeilboot beurtelings 2 x



Balletbeen beurtelings



Zeilboot:

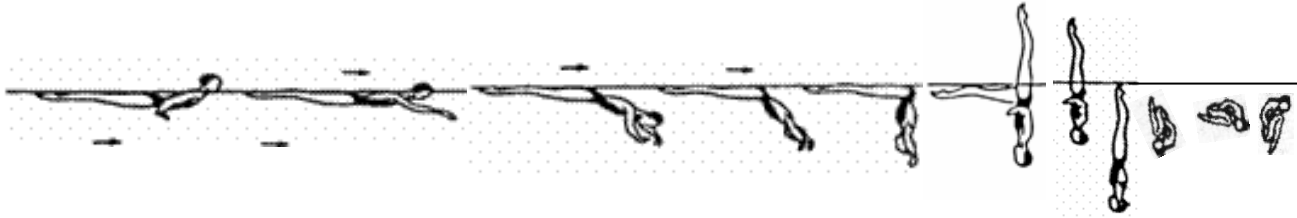
<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam 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: Basis-stuwbeweging naast de heupen.</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 teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug. 	<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. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houdt handen bij de heupen. - Vingertoppen naar boven - Je moet lucht zien tussen de gebogen knie en wateroppervlak. - Op de kant: train op opdrukken voor kracht in de armen.
<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. 	<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>-</p>
	<p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Borst onder water - Heupen onder water - Voeten onder water. - Schokken van het lichaam - Schuin door het water gaan <p>Fouten zeilboothouding en beweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voet gaat niet lang binnen kant been. - Tenen zijn niet gestrekt. - Horizontale been is niet gestrekt. - Van horizontale been gaat voet en/of been onder water. - Bovenbeen staat niet loodrecht op waterspiegel - Heupen zakken te ver onder water. - Tempo is niet hetzelfde. 	

Balletbeen:

Vanuit de zeilboot zoals hierboven omschreven: De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding .		Training: - Houdt handen bij de heupen. - Vingertoppen naar boven - Je moet lucht zien tussen de gebogen knie en wateroppervlak. - Op de kant: train op opdrukken voor kracht in de armen.
3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position) - Lichaam in gestrekte ligging op de rug . - Eén been gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.	- 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.	
<i>2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug</i> (to lower a ballet leg) - Het balletbeen wordt gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding . - De teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug .	- 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.	
	Fouten basishouding rug: - Zie hierboven Fouten zeilboothouding: - zie hierboven Fouten balletbeenhouding: - Knie intrekken tijdens opstrekken - Been niet loodrecht op waterspiegel - Knieën niet gestrekt - Niet in hetzelfde tempo	

3. VAN HOUDING NAAR BEWEGING

a. Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte-houding voorover** aangenomen. Een been gaat naar **kraanhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale-houding**. Eindigen met **verticaal ondergaan**. (elke houding 6 sec.aanhouden), onder water met salto achterover afmaken.



<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>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<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.
<ul style="list-style-type: none"> - Zonder enige beweging van de rest van het lichaam, wordt 1 been opgetild naar de kraanhouding 		<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin met een grote paddle - Pak over naar Amerikaanse stuwbeweging
<p>7 Kraanhouding (crane position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. - Het been dat naar voren gestrekt is moet parallel zijn met de waterspiegel. - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden. 	<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.
<p>Het horizontale been wordt aangesloten tot verticale-houding</p>		

<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blijf Amerikaans stuwen
<p>Eindigen met <i>verticaal ondergaan</i>.</p> <p><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. <p>Onder water met salto achterover afmaken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blijf Amerikaans stuwen
	<p>Fouten: basishouding buik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. <p>Fouten gaan naar hoek en hoekhouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heupen komen niet op plaats van heupen - Er wordt gehoekt zonder verplaatsing. - Er wordt gehoekt en de verplaatsing is te ver - Verplaatsing en aannemen hoek eindigen niet gelijktijdig - Geen hoek 90 graden <p>Fouten kraanstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen krom - Tenen niet gestrekt - Lichaam niet in 1 lijn - Geen hoek 90 graden tussen lichaam en horizontale been. <p>Fouten verticale houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen krom - Tenen niet gestrekt - Hoofd naar voren - Bolle rug - Holle rug - Benen niet tegen elkaar - Geen loodrechte lijn <p>Fouten Amerikaanse stuw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te ver onder water met lichaam - Benen niet aan de waterspiegel - Ellebogen niet in de zij - Geen gelijkmatig tempo - Te ver naar buiten - Handen niet doorgestrekt - Vingers open - Kin op de borst <p>Afmaken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niet afmaken met salto achterover 	

b. Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte-houding voorover** aangenomen. In deze houding maakt het lichaam een salto voorover gehoekt (fig. 320) tot **dubbelballetbeen onder water**. Een been gaat door tot **balletbeenhouding onder water** (splitstuwing) Elke houding 6 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 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>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<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>3a Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeenhouding onder water (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 - 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

<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 <p>Fouten omwenteling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoek niet gehandhaafd - Heupen niet elke keer op plaats van het hoofd <p>Dubbelballetbeen onder water</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waterspiegel niet tussen knieën en enkel - Lichaam been niet horizontaal aan de waterspiegel. - Geen hoek van 90 graden tussen benen en lichaam <p>Fouten balletbeen onder water:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem dubbelballetbeen, dan met 1 been. - Geen splitstuwing 	

4. VAN BEWEGING NAAR FIGUUR

a. Fig. 301 Barracuda.

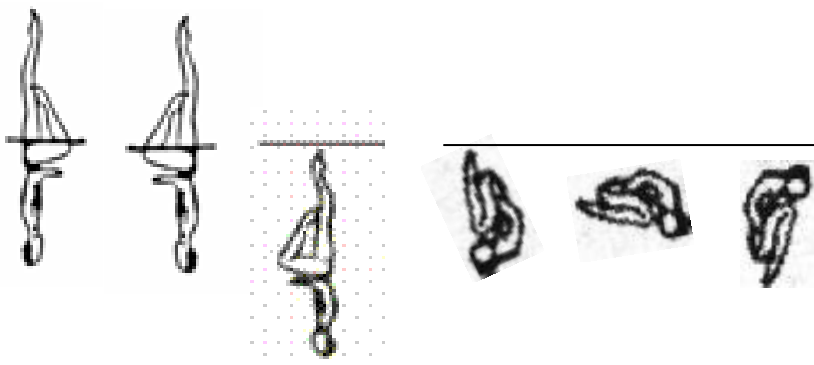


Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal, terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte-houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale-houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

	<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. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin met de handen boven het hoofd. Stuw basis en dan dolfijn, anders verschuift het lichaam - Het is geen oester - De benen worden opgetild. - Gelijktijdig gaat het lichaam onder water - Hoofd wordt niet opgetild - Heupen blijven in dezelfde loodlijn - Handen blijven boven het hoofd totdat de gehoekte houding achterover is bereikt
	<p>11 Gehoekte-houding achterover (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug. - Hoofd in één lijn. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handen zo dicht mogelijk naast de enkels - Polsen zover mogelijk gebogen - Basisstuwning - Houdt rug recht - Houdt benen en tenen gestrekt
<p>9 Thrust (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gehoekte-houding achterover met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een <u>snelle</u> opwaartse beweging gemaakt. - Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale-houding. - Maximale hoogte wordt vereist. 	<p>6 Verticale-houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin de beweging met het knijpen van de billen en intrekken van de buik - Trek de handen vanaf de enkels langs de benen tot de borst - Dan de armen buiten langs strekken tot boven het hoofd - Dit gaat snel - Probeer de beweging ook vanuit een hoekhouding aan de oppervlakte en benen richting bodem, benen moeten recht naar beneden - Probeer de beweging vanuit een hoekhouding en richting voeten gestrekte ligging op de buik - Deze bewegingen zijn om controle over de spieren van het lichaam te krijgen. - In verticale houding zijn de armen gestrekt langs de oren

<p>10 <i>Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale-houding handhavend gaat het lichaam naar beneden. - De beweging langs dezelfde loodlijn eindigt, als de tenen onder water zijn. 		<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armen gaan gestrekt terug langs het lichaam - Snelle beweging - Even snel als thrust
	<p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Borst onder water - Heupen onder water - Voeten onder water. <p>Fouten beweging naar hoekhouding achterover:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te snelle beweging, de thrust is snel. - Handen komen boven water - Hoofd wordt uit water getild - Heupen blijven niet in dezelfde loodlijn <p>Fouten gehoekt houding achterover:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rug krom - Knieen krom - Tenen niet gestrekt - Geen hoek van 45 graden of kleiner - Benen niet tegen elkaar - Kin op de borst <p>Fouten thrust</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen gaan niet loodrecht omhoog z.g. scheppende beweging - Beweging is langzaam <p>Fouten verticale houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam niet in 1 lijn - Been te ver naar voren - Been te ver naar achteren - Rug krom - Kin op de borst - Geen Amerikaanse stuwing <p>Fouten verticaal onder gaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem verticale houding - Langzaam ondergaan - Niet in dezelfde loodlijn ondergaan <p>- Niet de juiste tellen</p>	

b. In een **verticaal gebogen kniehouding** (14 c) wordt een *halve draai* (met Amerikaanse stuwbeweging) uitgevoerd, daarna *verticaal ondergaan* (10), onder water met salto achterover afmaken (elke beweging in 6 sec.)



<p>14 c Verticaal gebogen kniehouding (vertical position + single bent knee positions = bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. - Eén been is gebogen, met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. 		<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin onder water - Vanuit een balletje uitstrekken naar gebogen knie - boven water komen - Amerikaanse stuwing - Ingenomen hoogte handhaven - Zorg voor de juiste houding zoals hiernaast omschreven
<p><i>12 a. Halve draai (half twist)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. - Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in verticale houding wordt een 180° draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handhaaf houding - Handhaaf stuwing - Maak halve draai - Zorg voor de zelfde loodlijn - Blijf op de plaats - Handhaaf de houding
<p><i>10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale-houding handhavend gaat het lichaam naar beneden. - De beweging langs dezelfde loodlijn eindigt, als de tenen onder water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handhaaf houding - Handhaaf stuwing - Handhaaf loodlijn - Maak onder water af met een salto achterover
	<p>Fouten verticaal gebogen kniehouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teen van gebogen knie is niet tegen binnen kant van gestrekte been aan knie of dijbeen - Verticale been is niet gestrekt - Lichaam niet in 1 lijn - Been te ver naar voren - Been te ver naar achteren - Rug krom - Kin op de borst - Geen Amerikaanse stuwing <p>Fouten halve draai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle fouten gebogen kniehouding - Geen constante hoogte tijdens draai <p>Fouten verticaal onder gaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem verticale houding - Langzaam ondergaan - Niet in dezelfde loodlijn ondergaan - Niet afmaken met salto achterover <ul style="list-style-type: none"> - Niet de juiste seconden 	

5. LENIGHEID

- a. Zijsplit op de kant, maximaal 5 cm vanaf de grond.
 b. Cobra: op de buik liggen, bovenlichaam omhoog trekken; 10 cm tussen schouder en stok (stok verticaal bij heupen)

- a. Zijsplit: 5 cm of minder 3 punten; 6 t/m 15 cm = 2 punten; 16 cm of meer = 1 punt.
 b. Cobra: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

Zijsplit - Beide benen zijwaarts gespreid - Lichaam rechtop - Heupen op de grond	Fouten: - Lichaam hangt naar voren - Knieën niet gestrekt - Tenen niet gestrekt - Benen niet zijwaarts gespreid	Training: - Begin liggend op de grond - Laat benen spreiden tegen de muur en lichaam dicht naar de muur duwen - Als een gewone spagaat niet goed is, eerst gewone spagaat trainen. - Elke dag 5 minuten is beter dan eenmaal per week 15 minuten op de training.
Cobra op de buik liggen, bovenlichaam omhoog trekken; 15 cm tussen schouder en stok (stok verticaal bij heupen)	Fouten: - Heupbotjes niet op de grond. - Knieën niet tegen elkaar - Voeten niet tegen elkaar	Training: - Lenigheid moet uit de rug komen. - Laat het bekken naar de grond duwen en de schouders naar achteren. - De heupbotjes op de grond houden.

6. EGGBEATEN

- a. 25 m: 12,5 meter eggbeaten voorwaarts met rechter arm op, aansluitend 12,5 meter voorwaarts met linker arm op.

- 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. Arm is gestrekt langs het oor.		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 ene arm is vrij, laat deze rustig mee stuwen. - Let op dat de arm gestrekt is. - Train eerst de eggbeat met de armen in het water en dan pas met 1 arm omhoog
	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. - Er wordt niet voorwaarts ge-eggbeat - Arm is niet gestrekt langs oor	

7. MAATZWEMMEN/ UITVOERING

Maatzwemmen/Uitvoering wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemmers 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.

a.

Maatzwemmen op muziek over 25 meter als volgt (in vrije volgorde uitvoeren):

eggbeater met twee armen
overslag voorover
verticaal gebogen kniehouding
thrust
balletbeen
minimaal twee zwemslagen

b.

Met snelle muziek een figurencombinatie uitvoeren die steeds sneller gaat (minimaal 5 keer uitvoeren)

tel 1. zeilboot rechts
tel 2. tubhouding
tel 3. flamingo rechts
tel 4. flamingo links
tel 5. flamingo rechts
tel 6. tubhouding
tel 7. naar gestrekte ligging op de rug
tel 8. rust

c.

In een willekeurige slag minimaal 6 keer een patroonswisseling laten zien, waarvan minimaal 3 boven water.

Uitvoeren met minimaal 2 en maximaal 4 zwemmers, tijdsduur 45 sec.

Zwemmen op muziek over 25 meter als volgt (in vrije volgorde uitvoeren): eggbeater met twee armen overslag voorover verticaal gebogen kniehouding thrust balletbeen minimaal twee zwemslagen a. Maat: moet op de maat van de muziek b. Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven	Fouten: - Niet op de maat. Fouten: Eerder vermeld bij de voorgaande oefeningen in dit diploma.	Training: - Train zonder muziek de juiste combinatie's op de kant en in het water - Train op de juiste houdingen - Train op de overgangen, overslag is nieuw.
---	---	---

<p>Met snelle muziek een figurencombinatie uitvoeren die steeds sneller gaat (minimaal 5 keer uitvoeren)</p> <p>tel 1. zeilboot rechts tel 2. tubhouding tel 3. flamingo rechts tel 4. flamingo links tel 5. flamingo rechts tel 6. tubhouding tel 7. naar gestrekte ligging op de rug tel 8. rust</p> <p>a. Maat: moet op de maat van de muziek</p> <p>b. Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven</p>	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niet op de maat. - Geen toenemend tempo in muziek <p>Fouten:</p> <p>Eerder vermeld bij de voorgaande oefeningen in dit diploma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - geen toenemend tempo in uitvoering 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Train zonder muziek de juiste combinatie's op de kant en in het water - Train op de juiste houdingen - Train op de overgangen - Train op kracht
<p>In een willekeurige slag minimaal 6 keer een patroonswisseling laten zien, waarvan minimaal 3 boven water.</p> <p>a. Maat: moet op de maat van de muziek</p> <p>b. Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven.</p>	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niet op de maat. <p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niet het juiste aantal patroonswisselingen 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Train zonder muziek de juiste combinatie's op de kant en in het water - Train op de juiste houdingen - Train op de overgangen, overslag is nieuw.