

SPAGAATDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

a. 25 m: zijslag, 2 keer links en 2 keer rechts, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen

b. 25 m cyclus van 4 slagen borstcrawl, 4 slagen rugcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen

2. Stuwen

a. Stuwen achter hoofd op de rug met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken") over ca. 10 meter.

b. 25 m Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een *thrust* uitgevoerd, daarna torpedo, deze beweging minimaal 5 x herhalen.

3. Van houding naar beweging

a. Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt de **gehoekte houding voorover** aangenomen, daarna wordt de **kraanhouding** aangenomen. (Elke houding 5 sec. vasthouden)

b. **Verticaal gebogen kniehouding** (Basishouding14), 10 sec. vasthouden, met Amerikaanse stuwbeving, onder water met een salto a.o. afmaken.

4. Van beweging naar figuur

a. Basisbeweging 5a: *Overslag voorover* vanuit **spagaathouding** (elke beweging in 5 sec.)

b. Fig. 130: Flamingo. Dit figuur wordt uitgevoerd tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Elke beweging in 5 sec.

5. Lenigheid

a. Zijsplit op de kant 10 cm van de grond

b. Cobra: op de buik liggen, bovenlichaam omhoog trekken, heupbotjes mogen 5 cm van de grond blijven; 15 cm tussen schouder en stok (stok verticaal bij heupen)

6. Eggbeaten

a. 25 m zijwaarts eggbeaten achter linkerschouder met rechterarm op (gestrekt langs oor), in een doorgaande beweging naar 12,5 meter wisselen achter rechterschouder met linkerarm op (gestrekt langs oor).

7. Muziekzwemmen, maat en uitvoering

a. Maatzwemmen op muziek over 25 meter als volgt uit te voeren:

2x zijslag, op de rug draaien

balletbeen

1/2 salto achterover tot kiephouding

uitstrekken naar verticaal en verticaal ondergaan, daarna salto achterover afmaken.

bovenkomen, eggbeater, armbeweging (naar eigen keuze)

1x schoolslag,

1 x zijslag, gevolgd door kick en overarmslag naar:

inhoeken met een overslag voorover, daarna torpedo

Fig. 454 Oester

b. Figurencombinatie op steeds sneller wordende muziek als volgt uit te voeren:

tel 1. zeilboot rechts

tel 2. balletbeen rechts

tel 3. zeilboot rechts

tel 4. naar gestrekte ligging

tel 5. tubhouding rechterbeen

tel 6. tubhouding linkerbeen = volledige tubhouding

tel 7. beide benen naar gestrekte ligging

tel 8. rust

c. In een willekeurige slag minimaal 3 keer een patroonswisseling laten zien, minimaal 2 x boven water. Uitvoeren met minimaal 2 en maximaal 4 zwemmers (tijdsduur 30 sec.)

Onderdeel 5:

a. Zijsplit: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

b. Cobra: 15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7:

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.

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

a. 25 m: zijslag, 2 keer links en 2 keer rechts, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen

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.

b. 25 m cyclus van 4 slagen borstcrawl, 4 slagen rugcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

Borstcrawl:

Beginhouding	Op de buik.	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.
Armbeweging	Op de buik.	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.
Beenbeweging	Op de buik.	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 stuwning bijdragen.
Combinatie	Op de buik.	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.

Rugcrawl

Beginhouding	Op de rug.	De ligging tijdens het zwemmen is nagenoeg horizontaal. Om een goede beenslag mogelijk te maken, zakken de heupen iets naar beneden. Het hoofd blijft nagenoeg in het verlengde van de romp. Het achterhoofd blijft in het water
Armbeweging	Op de rug.	De armen worden beurtelings en continue bewogen. Als de ene arm zijwaarts (licht gebogen) wordt doorgetrokken, wordt de andere gestrekt boven water overgehaald en hoog tot schuin hoog in het water gestoken.
Beenbeweging	Op de rug.	Deze bestaat uit een afzonderlijke, voortdurend op en neergaande beweging van de benen in een nagenoeg vertikaal vlak. Bovenbenen, onderbenen en voeten nemen actief deel aan de beweging. De bewegingsuitslag is niet groot.
Combinatie	Op de rug.	De rugcrawl is een continue slag. Doorgaans wordt een tempo van 6 beenslagen op 2 armslagen (1 armcyclus) gezwommen

2. STUWEN

a. Stuwen achter hoofd op de rug met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken") over ca. 10 meter.



<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"> - Op de plaats stuwen: handen plat onder heupen, nadruk op stuwen naar binnen. - Oefen "de plank". - Armen zijn gestrekt langs de oren. - Handen stuwen naar binnen en buiten, d.i. is basisstuwing op de rug met armen boven het hoofd. - Leg de nadruk op strekken armen. - Richt de vingertoppen naar elkaar toe. - Bovenkant hand wijst naar boven(bovenkant geeft richting aan) - De vingers leiden de beweging naar binnen en buiten. - Ellebogen blijven zoveel mogelijk gestrekt. - Armen blijven binnen de lijn van de schouders.
<p>In deze houding 10 m. stuwen met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken")</p>		
	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - <p>Fouten dolfinstuwing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - Ellebogen teveel gebogen. - Armen te ver buiten de schouderlijn. - Geen gelijkmatig tempo. <ul style="list-style-type: none"> - Bij draaien, zakken van benen onder water. 	

b. 25 m Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een *thrust* uitgevoerd, daarna torpedo, deze beweging minimaal 5 x herhalen.

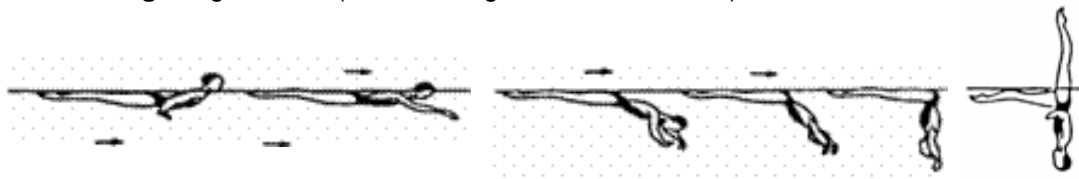


<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam 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"> - Handen naast de heupen.
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - De benen worden opgetild naar de gehoekte houding achterover, maar zodanig dat de voeten aan de waterspiegel en het hoofd boven water blijven. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft. - Volledige strekking van benen, enkels en voeten. - Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd - Beweging is snel. - Zie boven, in torpedostuwing. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handen naast de voeten. - Polsen buigen. - Bovenkant handen wijst richting voeten(kant waarheen met gaat). - Trek met een snelle beweging de armen tot de borst hoogte. - Duw de armen dan naar boven het hoofd. - In het begin is het makkelijker om het duwen met gestrekte armen te doen.
<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 en hoofd - in één lijn. 		
<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"> - 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>Torpedostuwing in basishouding op de rug met de armen boven het hoofd</p>		
	<p>Fouten basishouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug - Voeten onder water <p>Fouten gehoekte houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen hoek van 90 graden - Voeten onder water - Hoofd onder water - Rug bol - Knieën gebogen - Voeten niet doorgestrekt - Polsen niet gebogen - Handen niet naast de voeten <p>Fouten beweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweging langzaam - Armen strekken niet boven het hoofd - Niet uitkomen in gestrekte ligging op de rug. <p>Fouten torpedostuwing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armen niet langs de oren - Polsen niet ver genoeg gebogen - Armen buiten de schouderlijn - Schokkend door het water - Schuin door het water <p>Alle fouten van de basishouding</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ter afwisseling kan deze oefening ook vanuit de gehoekte houding naar buikligging worden gedaan. - Houdt de hoek zo klein mogelijk. - Let op of de handen naast de enkels beginnen.

3. VAN HOUDING NAAR BEWEGING

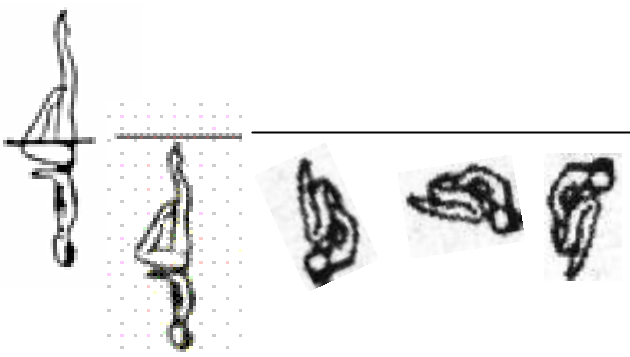
a. Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt de **gehoekte houding voorover** aangenomen, daarna wordt de **kraanhouding** aangenomen. (Elke houding 5 sec. vasthouden)



<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, 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 stuwbeving

<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>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 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 	

b. Verticaal gebogen kniehouding (Basishouding 14 c), 10 sec. vasthouden, met amerikaanse stuwbeweging, onder water met een salto a.o. afmaken.



<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. - Een been loodrecht gestrekt op de waterspiegel, 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. 	<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. - In verticale houding blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - De teen van het gebogen been bevindt zich aan de binnenkant van het gestrekte been. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start met onder water gaan, hoofd naar boven gericht - Zak zo diep mogelijk onderwater en maak een balletje, daar achterover zodanig dat de onderbenen verticaal komen. - Strek dan uit naar verticaal gebogen knie. - Kom boven water - Gebruik alleen Amerikaanse stuwbeweging. - Zie voor stuwbeweging hierboven bij table top - Blijf 10 seconden staan op de ingenomen hoogte - Zak met dezelfde stuwing naar beneden - Laat adem vasthouden en niet uitblazen - Maak af met salto achterover - Kom weer met hoofd boven.
	<p>Fouten verticale geb. kniehouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam niet in 1 lijn - Been niet ver genoeg gebogen - gestrekte been niet loodrecht - Rug krom - Kin op de borst - Geen Amerikaanse stuwing <p>Fouten Amerikaanse stuwing:</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 	

4. VAN BEWEGING NAAR FIGUUR

a. Basisbeweging 6a: *Overslag voorover* vanuit **spagaathouding** (elke beweging in 5 sec.)



<p>16 a Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid met de voeten en bovenbenen aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Hoek van 180° tussen de gestrekte benen (platte spagaat), met de binnenkant van ieder been uitgelijnd aan weerszijde van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen. Ben zijn droog aan de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Platte split, met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van één horizontale lijn. - Heupen op een horizontale lijn, schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. 	
<p>5 Overslagen (walkouts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deze bewegingen beginnen vanuit een spagaathouding, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. - De heupen blijven op de plaats, wanneer één been in een verticale boog over het water gaat en bij het andere been aansluit. <p>6 a. Overslag voorover (walkout front)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het voorliggende been gaat via een verticale boog over het water, de heupen blijven hierbij op de plaats, en sluit aan bij het andere been tot oppervlakteboog. - In een doorgaande beweging wordt de <i>van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> beweging uitgevoerd 	<ul style="list-style-type: none"> - Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel. - Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo. - Benen blijven volledig gestrekt. - Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn. - Niet stoppen in oppervlakteboog. Hoewel een duidelijke oppervlakte-boog te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken. - De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerst de spagaathouding op de kant zoals in eerdere diploma's. - Zorg voor de juiste houding zoals omschreven. - Werk met bottles, nog geen stuwning nodig - Leer de open Amerikaanse stuwning. - Het zelfde als Amerikaanse, alleen zijn de onderarmen niet voor de borst maar blijven meer naar de zijkant van het lichaam. - Bij overbrengen been gaat de linkerarm zover mogelijk achter het hoofd. - Pols gebogen. - Hand gaat van achter het hoofd naar verder naar achteren. - Gelijkmatic stuwen. - Rechterhand blijft in Amerikaanse stuwning.
<p>13 Oppervlakteboog (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken. - Heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zelfde stuwning als bij overbrengen been. <p>Zie hierboven.</p>

<p>5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit de oppervlakteboog komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, totdat de gestrekte ligging op de rug is bereikt. - De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet. 	<ul style="list-style-type: none"> - De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin pas met bovenkomen als het been is aangesloten - Laat tijdens de beweging van bovenkomen de rechterarm verplaatsen boven het hoofd. - Eindig met beide armen boven het hoofd. - Dit om geen contra beweging te krijgen. <p>Gebeurt wel als de handen weer naar de heupen gaan.</p>
<p>1 Gestreekte 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"> - Train basishouding rug met beide armen boven het hoofd.

	<p>Fouten spagaathouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen niet symmetrisch gespreid. - Voeten en/of bovenbenen niet aan de waterspiegel - Heupen niet aan de waterspiegel. - Onderrug niet hol - Heupen, schouders en hoofd niet in 1 verticale lijn. - Knieën niet gestrekt. - Voeten tenen niet gestrekt. <p>Fouten beweging naar oppervlakteboog:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zakken tijdens de beweging - Verplaatsen tijdens de beweging - Liggende been naar links of rechts bewegen. - Liggende been niet aan de waterspiegel houden. - Verticale lijn door heupen hoofd en schouders niet vasthouden. <p>Fouten oppervlakteboog:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verplaatsen - Heupen niet aan de waterspiegel. - Onderrug niet hol - Heupen, schouders en hoofd niet in 1 verticale lijn. - Knieën niet gestrekt. - Voeten tenen niet gestrekt. <p>Fouten beweging naar basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teveel verplaatsen - Te weinig verplaatsen - Verplaatsen naar links of rechts - Onder water zakken met de benen <p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water - Benen niet gestrekt - Voeten en tenen niet gestrekt. 	
--	---	--

b. Fig. 130: Flamingo. Dit figuur wordt uitgevoerd tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Elke beweging in 5 sec.



130 Flamingo (flamingo)

Een balletbeen wordt aangenomen. Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**

<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><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 (is zeilboothouding). - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. - Zie bh 14 gebogen kniehoudingen. 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. Zie bh 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeenhouding wordt aangenomen. - De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisstuwbeweging 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 aanknippen.
<p>14 b Gebogen kniehouding (zeilboot) (bent knee position in back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Een been is gebogen, met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. - Het dijbeen loodrecht op de waterspiegel 		
<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>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. - Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. - Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel. - Gezicht aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel. - De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij het intrekken zakken de heupen, net als bij de tubhouding. - Laat de handen net onder de waterspiegel. - Laat been optillen, zodat deze aan de waterspiegel blijft.

	<p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kin op de borst.- Borst onder water.- Heupen onder water.- Voeten onder water.- Verdrijven. <p>Fouten zeilboothouding:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>Fouten balletbeenhouding:</p> <ul style="list-style-type: none">- Zie fouten basishoudingen- Knie intrekken tijdens opstrekken- Been niet loodrecht op waterspiegel- Knieën niet gestrekt. <p>Fouten flamingohouding:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ingetrokken been niet aan de waterspiegel- Andere been niet loodrecht.- Knie verticale been niet gestrekt- Voeten tenen niet gestrekt- Verplaatsen.- Kin op de borst- Rug gekromd	
--	---	--

5. LENIGHEID

- a. Zijsplit op de kant 10 cm van de grond
 b. Cobra: op de buik liggen, bovenlichaam omhoog trekken, heupbotjes mogen 5 cm. boven de grond blijven; 15 cm tussen schouder en stok (stok verticaal bij heupen)

- a. Zijsplit: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.
 b. Cobra: 15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt.

Zijsplit Beide benen zijwaarts gespreid Lichaam rechtop Heupen op de grond	Fouten: <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam hangt naar voren - Knieën niet gestrekt - Tenen niet gestrekt - Benen niet zijwaarts gespreid 	Training: <ul style="list-style-type: none"> - Begin liggend op de grond - Laat benen spreiden tegen de muur en lichaam dichter 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: <ul style="list-style-type: none"> - Heupbotjes meer dan 5 cm van de grond. - Knieën niet tegen elkaar - Voeten niet tegen elkaar 	Training: <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid moet uit de rug komen. - Laat het bekken naar de grond duwen en de schouders naar achteren. - Onder de heupbotjes blokjes of plankjes van 5 cm leggen de grond houden.

6. EGGBEATEN

- a. 25 m zijwaarts eggbeaten achter linkerschouder met rechterarm op (gestrekt langs oor), in een doorgaande beweging na 12,5 meter wisselen achter rechterschouder met linkerarm op (gestrekt langs oor).

<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 zijwaarts ge-eggbeat - Arm is niet gestrekt langs oor 	

7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

a. Zwemmen op muziek over 25 meter als volgt uit te voeren:

- 2 x zijslag, op de rug draaien
- balletbeen
- 1/2 salto achterover tot kiephouding
- uitstrekken naar verticaal en verticaal ondergaan, daarna salto achterover afmaken
- boven komen , eggbeater, armbeweging (naar eigen keuze)
- 1 x schoolslag en 1 x zijslag, gevolgd door kick met overarmslag naar:
- inhoeken met een overslag voorover, daarna torpedo
- Fig. 454 Oester

<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: - 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: - 2x schoolslag - draai naar rugligging - balletbeen - ½ salto achterover tot kiephouding - uitstrekken naar verticaal - verticaal ondergaan - afmaken met salto achterover - bovenkomen - eggbeater arm - 1 x schoolslag - 1 x zijslag - kick met overarmslag naar - inhoeken - overslag voorover - rugligging - torpedostuwing - oester - Daarna op muziek - Herhalen tot de baan af is.
---	--	---

b. Figurencombinatie op steeds sneller wordende muziek als volgt uit te voeren:

- tel 1. zeilboot rechts
- tel 2. balletbeen rechts
- tel 3. zeilboot rechts
- tel 4. naar gestrekte ligging
- tel 5. tubhouding rechterbeen
- tel 6. tubhouding linkerbeen = volledige tubhouding
- tel 7. beide benen naar gestrekte ligging
- tel 8. rust

<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: - 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"> - Eerst droog op de kant, zonder muziek - Droogtrainen met muziek - Zonder muziek in het water - Met muziek in het water - Train de juiste houdingen
---	--	--

c. In een willekeurige slag minimaal 3 keer een patroonswisseling laten zien, minimaal 2 x boven water. Uitvoeren met minimaal 2 en maximaal 4 zwemmers (tijdsduur 30 sec.).

<p>c. Maat : moet op de maat van de muziek zijn en synchroon met elkaar.</p> <p>b. Uitvoering: de gehurkte draai 24 tellen, 4 tellen voor intrekken, 16 tellen voor de draai en weer 4 voor uitstrekken</p>	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niet op de maat. <p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerder vermeld bij de voorgaande oefeningen in dit en eerdere diploma 's. 	<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!
---	--	--

Muziek zwemmen 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.