

**AANLOOPDIPLOMA'S**

## **BASISHOUDINGDIPLOMA**

### **1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken**

- a. 25 m schoolslag, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.
- b. 25 m rugcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

### **2. Stuwen**

- a. Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting hoofd* over circa 10 meter, met aansluitend:
- b. Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting voeten* over circa 10 meter.

### **3. Van houding naar beweging**

- a. Basishouding 1: Basishouding **gestrekte ligging op de rug** met de handen bij de heupen, 10 sec. vasthouden.
- b. Basishouding 2: Basishouding **gestrekte ligging op de borst** met de handen tussen heup en schouder, 10 sec. vasthouden.

### **4. Van beweging naar figuur**

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen naar **tubhouding** gebracht (Basishouding 15). Vanuit deze houding naar **gestrekte ligging op de rug**.
- b. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de armen gestrekt zijwaarts gebracht en daarna weer teruggebracht naast het lichaam

### **5. Lenigheid**

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

### **6. Eggbeaten**

- a. Op de rug liggend eggbeaten (kikkeren), de armen/handen zijn vrij doch passief over 12 1/2 meter.

### **7. Muziekwemmen, maat en uitvoering**

- a. 25 meter schoolslag, met accent op tel 1, tel 3, tel 5 en tel 7 (de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen).
- b. 12,5 meter rugcrawl benen met een schopaccent op tel 1 en tel 5.
- c. 25 meter schoolslag in tweetallen, synchroon naast elkaar blijven zwemmen.

Onderdeel 5: 25 cm of minder 3 punten; 26 t/m 30 cm = 2 punten; 31 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 schoolslag, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

Beginhouding	Op de borst	Ligging zo horizontaal mogelijk. Tijdens het naar voren strekken van de armen mag het gezicht in het water worden gelegd. De armen zijn gestrekt voor en de benen gestrekt naar achteren.
Armbeweging	Op de borst	De armen worden gelijktijdig en symmetrisch zijwaarts en iets benedenwaarts doorgetrokken, waar bij de handen in een boogvorm tot voor de borst(onder de kin) worden gebracht. Daarna worden de armen met de handen naast elkaar naar voren gestrekt.
Beenbeweging	Op de borst	De contrabeweging dient zoveel mogelijk in de stroomlijn van het lichaam te geschieden. De benen worden gelijktijdig en symmetrisch gebogen, waarbij de knieën zij-en benedenwaarts bewegen. De voeten blijven op de hoogte van het zitvlak onder het wateroppervlak. Aan het eind van de contrabeweging zijn de hielen uit elkaar, de voeten opgetrokken en tenen naar buiten gericht. Bij de daarop volgende stuwbeweging worden benen symmetrisch en één doorgaande omcirkelende beweging gesloten.
Combinatie	Op de borst	Deze dient zodanig te zijn, dat tijdens of aan het einde van de doortrekbeweging van de armen, het buigen van de benen plaatsvindt. Tijdens de stuwbeweging van de benen worden armen naar voren gebracht.
Ademhaling	Op de borst	De ademhaling moet op een natuurlijke, ritmische wijze bij de armslag worden aangepast. De inademing vindt plaats gedurende of aan het eind van de stuwbeweging van de armen. Het uitademen geschiedt tijdens het naar voren strekken van de armen.

b. 25 m rugcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

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 over gehaald 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 op de *rug* met de handen bij de heupen *richting hoofd* over circa 10 meter, met aansluitend:
- b. Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting voeten* over circa 10 meter.



<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>Training:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oefening: "de plank " : een zwemster op de mat. Twee anderen tillen haar bij schouders en voeten op en de zwemster houdt zich zo recht en strak als een plank.</li> <li>- Beging met de basisstuwing op de plaats.</li> <li>- Richting hoofd: handen iets naast de heupen, handen stuwen naar binnen en buiten, de polsen leiden de beweging.</li> <li>- Beweging komt uit de elleboog.</li> <li>- De stand van de hand blijft zoveel mogelijk gelijk op de binnen en buitenwaartse beweging</li> <li>- Tip: bovenkant van de hand geeft altijd de richting aan waarheen men stuwt.</li> <li>- Begin weer in basisstuwing en richt daarna de vingertoppen naar beneden. De bovenkant van de hand wijst naar de voeten.</li> <li>- De vingertoppen leiden de beweging van de hand naar binnen en buiten, zoveel mogelijk onder de heupen en in hetzelfde tempo als de basisstuwing.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- In deze houding 10 m. richting hoofd en aansluitend 10 m. richting voeten stuwen</li> </ul>		
	<p><b>Fouten basishouding rug:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin op de borst.</li> <li>- Borst onder water</li> <li>- Heupen onder water</li> <li>- Voeten onder water.</li> </ul> <p>Bovenstaande fouten door- breken de lijn v.h. lichaam.</p>	
	<p><b>Fouten stuwen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schuin door het water gaan</li> <li>- Schokkend door het water gaan</li> </ul>	

### 3. VAN HOUDING NAAR BEWEGING

#### a. Basishouding 1:

Basishouding **gestrekte ligging op de rug** met de handen bij de heupen, 10 sec. vasthouden.



<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op de plaats stuwen: handen plat onder heupen, nadruk op stuwen naar binnen.</li> <li>- Niet verplaatsen.</li> <li>- Oefen "de plank".</li> <li>- Handen stuwen plat onder de heupen.</li> <li>- Leg de nadruk op stuwen naar binnen.</li> <li>- Bovenkant handen wijst naar boven. Indien een zwemster verplaatst: kijk naar de stand van de handen.</li> </ul>
	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin op de borst.</li> <li>- Borst onder water.</li> <li>- Heupen onder water.</li> <li>- Voeten onder water.</li> <li>- Verplaatsen.</li> </ul> <p>Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam</p>	

#### b. Basishouding 2:

Basishouding **gestrekte ligging op de borst** met de handen tussen heup en schouder, 10 sec. vasthouden.



<p><b>2 Gestrekte ligging op de borst</b> (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.</li> <li>- Het gezicht mag in of boven water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat hoofd in het water</li> <li>- Train op de houding, buikspieren.</li> <li>- Laat buik en billen zo hard mogelijk ingetrokken houden en lichaam uitrekken.</li> <li>- Ellebogen licht gebogen, onderarmen stuwen, met de handpalmen naar de bodem gericht.</li> <li>- Laat rustig stuwen, nadruk op naar binnen stuwen.</li> <li>- Oefen droog op een bankje.</li> </ul>
	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin op de borst.</li> <li>- Holle rug.</li> <li>- Bolle rug.</li> <li>- Voeten onder water.</li> <li>- Verplaatsen.</li> </ul>	

#### 4. VAN BEWEGING NAAR FIGUUR

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen naar **tubhouding** gebracht (Basishouding 15).  
Vanuit deze houding naar **gestrekte ligging op de rug**.



<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin op de borst.</li> <li>- Borst onder water.</li> <li>- Heupen onder water.</li> <li>- Voeten onder water.</li> <li>- Verplaatsen.</li> </ul> <p>Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op de plaats stuwen: handen plat onder heupen, nadruk op stuwen naar binnen.</li> <li>- Niet verplaatsen</li> <li>- Oefen "de plank".</li> <li>- Handen stuwen plat onder de heupen.</li> <li>- Leg de nadruk op stuwen naar binnen.</li> <li>- Bovenkant handen wijst naar boven. Indien een zwemster verplaatst: kijk naar de stand van de handen.</li> </ul>
<p>Benen worden langs de waterspiegel ingetrokken.</p>	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voeten onder water</li> <li>- Knieën onder water</li> </ul>	<p><b>Training:</b></p> <p>In tubhouding de basisstuwbeweging zoals bij gestrekte ligging op de rug. Deze begint naast de heupen, maar als heupen zakken, blijven de handen ent onder de waterspiegel.</p>
<p><b>15 Tubhouding (tub position)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen gebogen en tegen elkaar. Voeten en knieën evenwijdig aan de waterspiegel, dijbenen loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd in lijn met de romp.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie en heup in één verticale lijn. Benen droog van tenen tot knie.</li> <li>- Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt</li> </ul>	<p>De rug blijft recht en de nek lang. Om een tubhouding aan te nemen: laat de billen zakken naar een soort zithouding, dan blijven benen en voeten aan de waterspiegel.</p>
	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin op de borst</li> <li>- Voeten onder water</li> <li>- Benen onder water</li> <li>- Bolle rug</li> <li>- Verdrijven</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weer naar gestrekte ligging op de rug.</li> </ul>	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zie boven</li> </ul>	

- b. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de armen gestrekt zijwaarts gebracht en daarna weer teruggebracht naast het lichaam



<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op de plaats stuwen: handen plat onder heupen, nadruk op stuwen naar binnen.</li> <li>- Houdt lichaam onder controle: trek buik en billen in, maak lichaam lang.</li> <li>- Laat handen en armen zachtjes stuwend naar boven brengen tot de schouderlijn en vervolgens in hetzelfde tempo weer terug.</li> </ul>
	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin op de borst.</li> <li>- Borst onder water.</li> <li>- Heupen onder water.</li> <li>- Voeten onder water.</li> <li>- Verplaatsen.</li> </ul> <p>Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam</p>	

## 5. LENIGHEID

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.  
25 cm of minder = 3 punten; 26 t/m 30 cm = 2 punten; 31 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
	<b>Fouten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam naar voren gebogen.</li> <li>- Op een knie gaan zitten.</li> <li>- Lichaam naar de zijkant draaien.</li> <li>- Knieën gebogen.</li> <li>- Heupen niet naast elkaar</li> </ul>	

## 6. EGGBEATEN

- a. Op de rug liggend eggbeaten (kikkeren), de armen/handen zijn vrij doch passief over 12 1/2 meter.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- A-symmetrische, naar binnen draaiende beenbeweging.</li> <li>- Knieën uit elkaar, hielen draaien onder de billen door.</li> <li>- Beweging komt veel uit de knieën.</li> <li>- Schouders blijven stil.</li> </ul>		<b>Training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 ook met 2e been.</li> <li>- Je kunt ook beginnen met: denk eens aan fietsen, dat gaat ook ongelijk en dan door naar de draaiende beweging.</li> <li>- In het water aan de kant beginnen, zelfde oefening als op de tafel. Pas als de beweging goed is, dan op de rug. Laat de handen in de zij zetten, met de duimen naar boven.</li> </ul>
	<b>Fouten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen a-symmetrische beweging.</li> <li>- Knieën te dicht bij elkaar.</li> <li>- Hielen draaien niet onder de billen.</li> <li>- Er wordt niet gedraaid, maar gestampt.</li> <li>- Schouders bewegen.</li> <li>- Schoolslag benen.</li> </ul>	

## 7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

- a. 25 meter schoolslag, met accent op tel 1, tel 3, tel 5 en tel 7 (de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen).
- b. 12,5 meter rugcrawl benen met een schopaccent op tel 1 en tel 5.
- c. 25 meter schoolslag in tweetallen, synchroon naast elkaar blijven zwemmen.

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.

<p><b>a.</b> 25 meter schoolslag, met accent op tel 1, tel 3, tel 5 en tel 7 (de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen)</p> <p><b>Maat:</b> moet op de maat van de muziek zijn en accent op tel 1-3-5-7.</p> <p><b>Uitvoering:</b> zie techniek schoolslag, bovenaan dit diploma.</p>	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wel op de maat, niet juiste accent.</li> <li>- Niet op de maat, helemaal geen accent.</li> </ul> <p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen drijfmoment armen.</li> <li>- Geen sluitmoment benen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De keuze van de accenten is vrij.</li> <li>- Men kan op elk van de genoemde tellen b.v. het hoofd naar links laten draaien, naar rechts of afwisselend naar rechts en links.</li> <li>- het accent kan liggen op het omhoog komen van het lichaam.</li> </ul>
<p><b>b.</b> 12,5 meter rugcrawl benen met een schopaccent op tel 1 en tel 5</p> <p><b>Maat:</b> moet op de maat van de muziek zijn en accent op tel 1-5.</p> <p><b>Uitvoering:</b> zie techniek rugcrawl benen bovenaan dit diploma, armen mogen stuwen naast het lichaam.</p>	<p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wel op de maat, niet juiste accent.</li> <li>- Niet op de maat, geen accent.</li> </ul> <p><b>Fouten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen continue beweging van de benen.</li> <li>- Plonzen van de benen op het water.</li> </ul>	<p><b>Trainen:</b></p> <p>Laat accent leggen op het naar boven bewegen van de benen en niet op de neergaande beweging.</p>
<p><b>c.</b> 25 meter schoolslag in tweetallen, synchroon naast elkaar blijven zwemmen.</p> <p><b>Maat:</b> als bij a., nu ook synchroon met elkaar.</p> <p><b>Uitvoering:</b> als bij a.</p>		