

ZEILBOOTDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

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

2. Stuwen

- a. Stuwen op de *borst* met de handen bij de heupen en het hoofd in het water *richting hoofd* over circa 10 meter, met aansluitend:
- b. Stuwen op de *rug* met de handen *boven het hoofd* richting voeten over circa 10 meter (*zgn. torpedo*), lichaam moet horizontaal blijven.

3. Van houding naar beweging

- a. Basishouding 2: Basishouding **gestrekte ligging op de borst** met de handen tussen heup en schouder, 15 sec. vasthouden.
- b. Basishouding 1: Basishouding **gestrekte ligging op de rug** met de armen gestrekt boven het hoofd, 15 sec. vasthouden.

4. Van beweging naar figuur

- a. Fig. 454 Oester.
- b. Basisbeweging 1.1. Zeilboot beurtelings (elke beweging in 2 sec.).

5. Lenigheid

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

6. Eggbeaten

- a. Eggbeaten recht op met de armen/handen vrij, 30 sec. aanhouden.

7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- a. 25 meter rugcrawl benen, armen op tel 1, tel 3, tel 5 en tel 7 wisselen boven water. Bij de arm wissel: ellebogen zijn ter hoogte van de zij, aan de waterspiegel, de handen raken met de wissel het water ter hoogte van de heupen, de onderarmen zijn boven water
- b. 10 meter eggbeaten met 4 x omhoog komen op tel 5.
- c. 25 meter rugcrawl benen, in een rij met minimaal 2 personen synchroon, met een schopaccent op tel 1 en tel 5.

Onderdeel 5: 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 TECHNIKEN

a. 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

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

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.

2. STUWEN

- a. Stuwen op de *borst* met de handen bij de heupen en het hoofd in het water *richting hoofd* over circa 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 basisstuwung. - Draai na 10 meter het lichaam om, zonder dat enig lichaamsdeel onder water gaat en breng de armen naar boven.
	<p>Fouten basishouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. <p>Fouten stuwung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - Bij draaien, zakken van benen onder water. 	

- b. Stuwen op de *rug* met de handen *boven het hoofd* richting voeten over circa 10 meter (*zgn. torpedo*), lichaam moet horizontaal blijven.



<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"> - Begin onmiddellijk met de armen boven het hoofd. - Oefen "de plank". - Armen zijn gestrekt langs de oren. - Handen stuwen naar binnen en buiten, d.i. is basisstuwung op de rug met armen boven het hoofd. - Leg de nadruk op strekken armen. - Richt de vingertoppen naar beneden. - Bovenkant hand wijst naar de voeten (bovenkant geeft richting aan) - De polsen leiden de beweging naar binnen en buiten. - Ellebogen blijven zoveel mogelijk gestrekt.
--	--	--

	<p>Fouten basishouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. <p>Fouten torpedostuwning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - De handen zwaaien niet aan de gestrekte armen, maar er wordt geduwd vanuit de ellebogen. <p>Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam.</p>	
--	--	--

3. VAN HOUDING NAAR BEWEGING

- a. Basishouding 2:
 Basishouding **gestrekte ligging op de borst** met de handen tussen heup en schouder, 15 sec. vasthouden.



<p>a. 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.
	<p>Fouten basishouding buik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. <p>Fouten stuwning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verplaatsen. 	

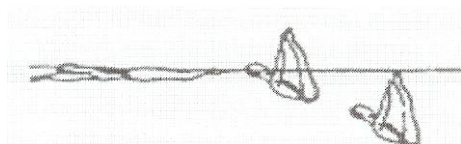
- b. Basishouding 1:
Basishouding **gestrekte ligging op de rug** met de armen gestrekt boven het hoofd, 15 sec. vasthouden.



b. Gestrekte ligging op de rug (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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.	Training - Begin onmiddellijk met de armen boven het hoofd. - Oefen "de plank". - Armen zijn gestrekt langs de oren. - Handen stuwen naar binnen en buiten, d.i. is basisstuwung op de rug met armen boven het hoofd. - Leg de nadruk op strekken armen. - Richt de vingertoppen naar beneden. - Ellebogen blijven zoveel mogelijk gestrekt.
	Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Verplaatsen Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam.	

4. VAN BEWEGING NAAR FIGUUR

- a. Fig. 454 Oester.



De beginhouding is de **gestrekte ligging op de rug**, met de armen langs het hoofd; de handen liggen daarbij iets verder dan schouderbreedte uiteen. Door een snelle hoekbeweging worden de armen en benen boven water gestrekt naar elkaar toegebracht; de handen komen op de wreef. In deze houding verdwijnt het lichaam onder water.

1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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	Training: - Op de plaats stuwen met armen boven het hoofd - Oefen "de plank". - Armen zijn gestrekt langs de oren. - Handen stuwen naar binnen en buiten, d.i. is basisstuwung op de rug met armen boven het hoofd. - Leg de nadruk op strekken van de armen.
	Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Armen niet boven het hoofd	

<p>Hoekhouding en onder water gaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handen komen op de wreeven. - Heupen zijn het zwaartepunt 	<p>Fouten hoekbeweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij hoekbeweging komen armen en benen niet boven water. - Handen niet op de wreeven. - Beweging niet snel. - Schuin onder gaan. - Niet onder gaan. - Heupen geen zwaartepunt. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin op de kant aan de diepe zijde. - Laat met handen de enkels vasthouden. - Knieën goed laten strekken. - Achterover vallen met achterwerk in het water. - Zakken totdat achterwerk op de bodem komt. - Altijd onder begeleiding, i.v.m. gevaar buigen knieën en naar voren vallen op het laatste moment.
---	---	---

b. Basisbeweging 1.1. *Zeilboot beurtelings* (elke beweging in 2 sec.).



- 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 voet van het gebogen been wordt langs de binnenkant van het gestrekte been bewogen, totdat de **gestrekte ligging op de rug** is bereikt.
- Het andere been voert dezelfde beweging uit.

<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".
<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>14b Gebogen kniehoudingen (single bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het 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. Het gestrekte been staat 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. 	<p>Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houdt handen onder de heupen. - Je moet lucht zien tussen de gebogen knie en wateroppervlak. - Op de kant: train op opdrukken voor kracht in de armen.

	<p>Fouten basishouding rug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Armen niet boven het hoofd <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. - Verplaatsen. 	
--	---	--

5. LENIGHEID

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

Onderdeel 5: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

<p>Zowel voor rechter- als linkerspagaat moeten beide benen gestrekt zijn. Lichaam rechtop. Schouders, romp en hoofd boven de heupen.</p>	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten. - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar 	<p>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</p>
---	--	--

6. EGGBEATEN

- a. Eggbeaten rechtop met de armen/handen vrij, 30 sec. aanhouden.

<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. 		<p>Training:</p> <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 armen is vrij, laat deze rustig mee stuwen
---	--	---

	Fouten: <ul style="list-style-type: none"> - Geen a-symetrische 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 rugcrawl benen, armen op tel 1, tel 3, tel 5 en tel 7 wisselen boven water. Bij de arm wissel: ellebogen zijn ter hoogte van de zij, aan de waterspiegel, de handen raken met de wissel het water ter hoogte van de heupen, de onderarmen zijn boven water
- b. 10 meter eggbeaten met 4 x omhoog komen op tel 5.
- c. 25 meter rugcrawl benen, in een rij met minimaal 2 personen synchroon, met een schopaccent op tel 1 en tel 5.

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>a. 25 meter rugcrawl benen, armen op tel 1, tel 3, tel 5 en tel 7 wisselen boven water. Bij de arm wissel: ellebogen zijn ter hoogte van de zij, aan de waterspiegel, de handen raken met de wissel het water ter hoogte van de heupen, de onderarmen zijn boven water</p> <p>Maat: moet op de maat van de muziek zijn en accent op tel 1-3-5-7.</p> <p>Uitvoering: zie techniek rugcrawl benen, bovenaan dit diploma.</p>	Fouten: <ul style="list-style-type: none"> - Wel op de maat, niet juiste accent. - Niet op de maat, helemaal geen accent. Fouten: <ul style="list-style-type: none"> - Geen continue beweging van de benen. - Armen onder water. 	Training: <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor hoogte van de armen - Dit kan alleen als stuning benen voldoende is.
<p>b. 10 meter eggbeaten met 4 x omhoog komen op tel 5.</p> <p>Maat: moet op de maat van de muziek zijn en omhoog op tel 5.</p> <p>Uitvoering: zie techniek onder dit diploma bij eggbeaten.</p>	Fouten: <ul style="list-style-type: none"> - Wel op de maat, niet juiste tel Fouten: <ul style="list-style-type: none"> - Niet omhoog komen. - Geen a-symetrische beweging. - Knieën te dicht bij elkaar. - Hielen draaien niet onder de billen. - Er wordt niet gedraaid, maar gestampt. - Schouders bewegen. - Schoolslag benen. 	Training: <ul style="list-style-type: none"> - Maak een harde snelle schoolslag beweging, waarbij de benen niet worden gesloten. - Hierdoor ontstaat een boost-achtig effect, waardoor het lichaam een opwaartse beweging maakt. - Zorg dat na deze boost het eggbeaten onmiddellijk wordt hervat, anders zakt de kin en/of hoofd in het water. - Vang de hoogte ook op door met de handen te stuwen

	<ul style="list-style-type: none"> - Rug is niet recht. - Lichaam hangt naar voren in het water. - Hoofd in de nek. - Te diep in het water. 	
<p>c. 25 meter rugcrawl benen, in een rij met minimaal 2 personen synchroon, met een schopaccent op tel 1 en tel 5.</p> <p>Maat: : moet op de maat van de muziek zijn en accent op tel 1-5.</p> <p>Uitvoering: zie techniek rugcrawl benen bovenaan dit diploma, armen mogen stuwen naast het lichaam.</p>	<p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wel op de maat, niet juiste accent. - Niet op de maat, geen accent. - Niet synchroon met elkaar <p>Fouten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen continue beweging van de benen. - Plonzen van de benen op het water. 	<p>Trainen: Laat accent leggen op het naar boven bewegen van de benen en niet op de neergaande beweging.</p>