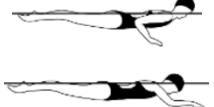
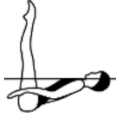
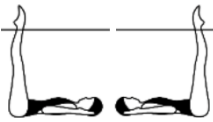
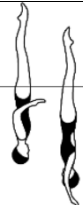
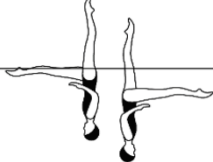
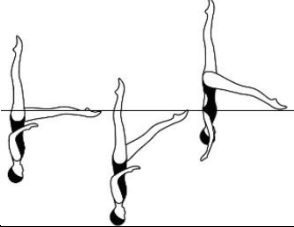
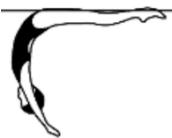
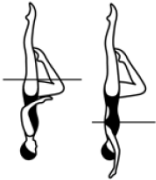


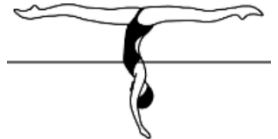
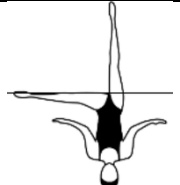
BASISHOUDINGEN (BH)

	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 een horizontale lijn.	- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Voorzijde van de romp is aan de waterspiegel. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels op een horizontale lijn liggen. Deze denkbeeldige lijn loopt ook midden door de rompzijde.
	2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht in of boven water zijn.	- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en hielen op een horizontale lijn liggen. - 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 mag de rug iets lager zijn en licht gebogen. - Heupen, kuiten en hielen blijven aan de oppervlakte van het water.
	3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position) - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.	- Zie BH 1 Gestrekte ligging op de rug. - Oren, schouders, heupen en enkels van het gestrekte been in een maximaal horizontale lijn. - Een hoek van 90° tussen beide gestrekte benen en tussen het uitgestrekte been en de romp. De maximale horizontale lijn blijft gehandhaafd.
	3 b. Balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg position) - Hoofd, romp en het horizontale been evenwijdig aan de waterspiegel. - Eén been loodrecht op de waterspiegel met de waterspiegel tussen knie en enkel.	- Zie BH 1 Gestrekte ligging op de rug voor lichaamsuitlijning. - De hoek tussen balletbeen en het lichaam moet 90° zijn.
	4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position) - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. - Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. - Voet, kin en knie evenwijdig aan de waterspiegel. - Gezicht aan de waterspiegel.	- Een 90° hoek tussen het uitgestrekte 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 van het horizontale been. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oren, schouders en heupen in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.

	4 b. Flamingohouding onder water (submerged flamingo position) - Romp, hoofd en scheenbeen van gebogen been evenwijdig aan de waterspiegel. - Een hoek van 90° hoek tussen romp en het gestrekte been. - Waterspiegel tussen knie en enkel van het gestrekte been.	- Oor, schouder en heup in één lijn. - Het verticale been is gestrekt en loodrecht op het gebogen been midden tussen knie en enkel van het horizontale been.
	5 a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg double position) - Benen tegen elkaar en gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Hoofd in lijn met de romp. - Gezicht aan de waterspiegel.	- Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel. - Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren. Oren, schouders en heupen in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.
	5 b. Dubbel balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg double position) - Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel. - Een hoek van 90° tussen de romp en de uitgestrekte benen. - Waterspiegel tussen knieën en enkels van de gestrekte benen	- Oren, schouders en heupen in één lijn. - Benen loodrecht op de waterspiegel. Lichaam horizontaal gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel.
	6 Verticale houding (vertical position) - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- Lichaam volledig gestrekt. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.
	7 Kraanhouding (crane position) - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam.	- Zie BH 6 Verticale houding voor lichaamsuitlijning. - Het been dat naar voren gestrekt is moet parallel zijn met de waterspiegel. - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
	8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt. - De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.	- Zie BH 6 Verticale houding voor lichaamsuitlijning. - De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
	9 Gehurkte houding (tuck position) - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën.	- Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan. - Compacte gehurkte houding. - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom. - De waterspiegel is tussen enkel en midden voet.
	10 Gehoekte houding voorover (front pike position) - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen gestrekt en tegen elkaar en gestrekt.	- Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkels en heupen op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is

	- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.	aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
 	11 Gehoekte houding achterover (back pike position) - Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. - Benen gestrekt en tegen elkaar. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.	- 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 oren, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. - Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
	13 Oppervlakteboog (surface arch position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.	- Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven 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.
 	14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions) - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger- a Gebogen kniehouding op de borst (bent knee front layout position) - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst, met het dijbeen van het gebogen been loodrecht op de waterspiegel. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht in of boven water zijn. b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position) - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug.	- Zie BH 2, BH 1, BH 6-en BH 13. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Een eenmaal ingenomen positie mag echter niet aangepast worden, en niet vóór of achter het gestrekte been. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - In BH 2 Gestrekte ligging op de borst blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. - Als het gezicht uit het water is, zijn de oren niet in een horizontale lijn en mag de rug iets lager en licht gebogen zijn. - De heupen, kuit en enkel van het gestrekte been blijven aan de waterspiegel. - In BH 1 Gestrekte ligging op de rug Oren, schouders, heupen en enkels op een maximale horizontale lijn.

 	- Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel. c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position) - Het lichaam gestrekt in verticale houding, met het dijbeen van het gebogen been parallel aan de waterspiegel. d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position) - Onderrug holgetrokken met de heupen schouders en hoofd in een verticale lijn. - Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel.	- Een hoek van 90° tussen het bovenbeen en de waterspiegel tussen bovenbeen en romp. - Op maximale hoogte, is er 'lucht' tussen de achterkant van het dijbeen en kuit van het gebogen been t.o.v. de waterspiegel. - In BH 6 blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - Zie BH 13 Oppervlakteboog - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen aan de waterspiegel. - 90° hoek tussen dijbeen van het gebogen been en de waterspiegel. - Er is 'lucht' tussen de achterkant van het dijbeen en de kuit van het gebogen been t.o.v. de waterspiegel.
	15 Tubhouding (tub position) - Benen gebogen en tegen elkaar. - Voeten en schenen evenwijdig aan de waterspiegel, dijbenen loodrecht op de waterspiegel. - Hoofd in lijn met de romp. - Gezicht aan de waterspiegel.	- Knieën en heupen in één verticale lijn, met dijen loodrecht op de waterspiegel. Benen 'droog' van tenen tot knie. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oren, schouders en heupen in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.
	16 Spagaathouding (split position) - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid - De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een 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.	- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel. - Platte split (niet uitgedraaid) - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. - De benen zijn volledig gestrekt. Kruis en benen 'droog' aan de waterspiegel.

 	a Spagaathouding (split position) - Benen zijn “droog” aan de waterspiegel b Spagaathouding boven de waterspiegel (airborne split position) - De benen zijn boven de waterspiegel	- De benen zijn volledig gestrekt boven de waterspiegel, maximale hoogte is gewenst. - Beide benen zijn op gelijke afstand van de waterspiegel.
	17 Dolcohouding (knight position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. - Eén been verticaal. - Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.	- Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom. - Verticale lijn door oren, schouders, heupen en enkel. - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. - De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.
	18 Dolcovarianthouding (knight variant position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. - Eén been verticaal. - Het andere been is achter het lichaam met de knie gebogen in een hoek van 90° of minder. - Het dijbeen en scheenbeen zijn evenwijdig aan de waterspiegel.	- Boog alleen in onderste gedeelte wervelkolom. - Verticale lijn door oor, schouder, heup en enkel. - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. - De binnenkant van het gebogen been is naar boven gericht en aan of dichtbij de waterspiegel.
	19 Zijzwaluwstaarhouding (side fishtail position) - Het lichaam gestrekt in verticale houding. Eén been zijwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel ongeacht de hoogte van de heupen.	- BH 6 Verticale houding. - De verticale lijn van het lichaam moet duidelijk aanwezig zijn zowel van voor of achter gezien. - Hoofd, romp en het gestrekte been zijn naar voren gericht.