

BASISHOUDINGDIPLOMA

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

- a. 12,5 m schoolslag, uitdrijven met armen voor, (hoofd mag in- of uit het water) halve draai om de lengteas en aansluitend 12,5 m rugcrawl.

Schoolslag;

Beginhouding	Op de borst	Houding 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 in 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.

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 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 verticaal 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

Zwemslagen;

- Bij de schoolslag moet het uitdrijven vóór zichtbaar zijn.
- Draai naar de rugcrawl mag ook met 1 arm
- Hoofd op of in het water; Voor sommige kinderen is het makkelijker om met hoofd in het water te zwemmen

2. STUWEN

- a. 12,5 meter Stuwen op de rug met de handen bij de heupen richting hoofd, met aansluitend:
- b. 12,5 meter Stuwen op de rug met de handen bij de heupen richting voeten.



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 is aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup en enkel. Deze denkbeeldige lijn loopt midden door de rompzijde.
In deze houding 12,5 m. richting hoofd en aansluitend 12,5 m. richting voeten stuwen	
	Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water - Heupen onder water - Voeten onder water. Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam. Fouten stuwen: - Schuin door het water gaan - Schokkend door het water gaan - Handen niet bij de heupen

3. HOUDINGEN

a. Basishouding 1 :

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



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 is aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup en enkel. Deze denkbeeldige lijn loopt midden door de rompzijde.
	Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water - Heupen onder water - Voeten onder water. Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam.

b. Basishouding 2:

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



2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn.	- 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.
	Fouten: - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water. - Verplaatsen.

4. HOUDINGEN

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen naar **tubhouding** gebracht. In deze houding wordt een halve draai uitgevoerd om een verticale as tussen hoofd en knieën. Vanuit deze houding naar de **gestrekte ligging op de rug**.
(Basishouding 1, basishouding 15; gehurkte draai 180 graden, basishouding 1)



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. Fouten: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water - Voeten onder water - Verplaatsen. Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. lichaam.
Benen worden langs de waterspiegel ingetrokken.	Fouten: - Voeten onder water - Knieën onder water
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	- Knie en heup in één verticale lijn. - Onderbenen droog van tenen tot knie. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. - Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt Fouten: - Kin op de borst - Voeten onder water - Benen onder water - Bolle rug - Verdrijven
Halve draai in tubhouding	- In deze houding wordt het lichaam met de handen 180 graden rondgedraaid om een verticale as tussen hoofd en knieën. - Het maakt niet uit welke kant er gedraaid wordt - De gestrekte ligging op de rug wordt aangenomen. Fouten: - Kin op de borst - Voeten onder water - Benen onder water - Bolle rug

	- Niet om de as draaien/verdrijven
1 Gestreckte 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. Fouten: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water - Voeten onder water - Verplaatsen. Bovenstaande fouten doorbreken de lijn v.h. 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. (met steun toegestaan)
 - b. Spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
 - c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 30 cm tussen kruis en grond, 5 dec. Aanhouden (met steun toegestaan)
- Spagaat; 25 cm of minder = 3 punten; 26 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt
 - Split: 30 cm of minder 3 punten; 31 t/m 35 cm = 2 punten; 36 cm of meer = 1 punt

Spagaat rechts en links:

- Zowel voor de rechter als de linker spagaat moeten beide benen gestrekt zijn. - Lichaam rechtop. - Schouders, romp en hoofd boven de heupen.	Fouten: - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar
--	--

Split:

- 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
---	--

6. EGGBEATEN

a. 20 sec. Eggbeaten op de plaats, rechtop met de armen/handen vrij.

- Asymmetrische, 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.	Fouten: - Geen asymmetrische 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. 12,5 meter schoolslag (hoofd boven water) op de maat van de muziek met beide armen en accent op voor uitdrijven, halve draai om lengteas en aansluitend 12,5 meter rugcrawl armen gestrekt overhalen op de maat van de muziek.

Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

12,5 meter schoolslag, met accent op voor uitdrijven. (de halve baan zonder onderbreking uitzwemmen)	a. Maat: moet op de maat van de muziek zijn en accent op het voor uitdrijven	Fouten - Wel op de maat, niet juiste accent. - Niet op de maat, helemaal geen accent.
	b. Uitvoering: zie techniek schoolslag, bovenaan dit diploma.	Fouten - Geen drijfmoment armen. - Geen sluitmoment benen. - Regelmatig stoppen
Halve draai om lengteas		
12,5 meter rugcrawl armen gestrekt overhalen. (de halve baan zonder onderbreking uitzwemmen)	a. Maat: armen overhalen moet op de maat van de muziek zijn	Fouten Niet op de maat
	b. Uitvoering: zie techniek rugcrawl bovenaan dit diploma	Fouten - Geen continue beweging van de armen - Geen continue beweging van de benen - Regelmatig stoppen

ZEILBOOTDIPLOMA

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

- a. 25 m borstcrawl, om de drie slagen ademen, 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 armgeheel wordt doorgetrokken, wordt de andere arm geheel boven water overgehaald en voor de schouder weer in het water gestoken. De armen worden gestrekt tot licht gebogen 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 stuwung 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.

- b. 25 m schoolslag, (hoofd mag in- of uit het water), uitdrijven met de armen voor, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

Schoolslag;

Beginhouding	Op de borst	Houding 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.

- Bij de schoolslag moet het uitdrijven voor zichtbaar zijn.
- Hoofd op of in het water; Voor sommige kinderen is het makkelijker om met hoofd in het water te zwemmen

2. STUWEN

- a. 12,5 meter Stuwen op de rug met de handen boven het hoofd richting voeten (zgn. torpedo) lichaam moet horizontaal blijven.



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.
In deze houding 12,5 m. stuwen met de handen boven het hoofd (torpedo stuwing)	
- Armen zijn gestrekt langs de oren. - De polsen zetten een zogenaamde zwaai-beweging in, de handen stuwen naar binnen en buiten, - De vingertoppen wijzen naar beneden. - Bovenkant hand wijst naar de voeten - Ellebogen blijven zoveel mogelijk gestrekt.	Fouten: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. Fouten torpedostuwing: - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - De handen zwaaien niet aan de gestrekte armen, maar er wordt geduwd vanuit de ellebogen.

- b. 5 meter Stuwen op de borst met de handen boven het hoofd richting hoofd (zgn. dogpaddle), lichaam moet horizontaal blijven, zonder ademhalen.



2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn.	- 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
In deze houding 5 m. stuwen met de handen boven het hoofd (dogpaddle)	
- Armen zijn boven het hoofd, met de ellebogen licht gebogen - De bovenkant van de handen geeft de stuwrichting aan, dus die zijn naar voren gericht - De onderarmen bewegen, de bovenarmen blijven stil - Zie een denkbeeldige bal tussen de armen net onder water. De handen gaan beurtelings onder de bal naar voren en over de bal weer terug. De duimen leiden de beweging naar voren en terug. - De stuwing is vloeiend en continu	Fouten basishouding buik: - Kin op de borst. - Holle rug of bolle rug . - Voeten onder water. Fouten dogpaddle stuwing: - Schokkend door het water - Schuin door het water - Schouders bewegen mee - Heupen bewegen mee - Armen te ver onder de buik

3. HOUDINGEN

- a. Basishouding 14 a: Gebogen kniehouding op de buik. Het lichaam in gestrekte ligging op de borst, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been bij de knie of hoger. 10 sec. vasthouden



14 a Gebogen kniehouding op de borst (bent knee front layout position)

- Het lichaam in gestrekte ligging op de borst, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen

- 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.
- De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.

- b. Basishouding 14 b: Gebogen kniehouding op de rug. Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. (zgn. zeilboothouding op de rug), 10 sec. vasthouden .



14b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position)

- Het lichaam in gestrekte ligging op de rug.
- Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel.

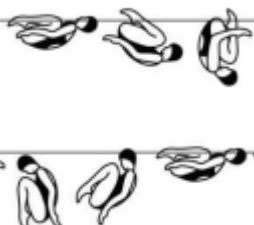
- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.
- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
- Een hoek van 90° tussen het bovenbeen en de waterspiegel en zo veel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp.
- Op maximale hoogte, is er 'lucht' tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.

4. Figuren

a. Figuur 310 Salto achterover gehurkt



Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot gehurkte houding. In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een hele salto achterover maakt om een horizontale as. Een gestrekte ligging op de rug wordt aangenomen.

	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.
	Vanuit de gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot gehurkte houding	- Gelijkmatische en doorgaande beweging
	9. Gehurkte houding - 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. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkom
	In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een hele salto achterover maakt om een horizontale as	- Lichaam blijft compact - Middelpunt van lichaam is draaipunt
	Na het aannemen van de gehurkte houding worden de knieën en tenen langs de waterspiegel uitgestrekt tot gestrekte ligging op de rug	- Gelijkmatische en doorgaande beweging - Lichaam volledig gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.

- b. Fig. 301 Barracuda t/m gehoekte houding achterover, met de tenen net onder de waterspiegel



	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. - 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.
	Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt de benen omhoog gebracht tot verticaal, terwijl het lichaam onder water gaat naar een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel	Vanuit de gestrekte ligging op de rug naar de gehoekte houding achterover komen de heupen direct onder het punt waar de heupen waren in de gestrekte ligging op de rug. - De gehoekte houding wordt lang genoeg aangehouden of de houding te bepalen en het einde van de overgang te laten zien. - De tenen moeten onder water zijn
	11 Gehoekte houding achterover (back pike position) - Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - 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 oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.

5. LENIGHEID

- a. Spagaat op de kant rechts met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden. (met steun toegestaan)
- b. Spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 20 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan)

- Spagaat; 15 cm of minder = 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt
- Split: 20 cm of minder 3 punten; 21 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt

Spagaat rechts en links:

- Zowel voor rechter als linker spagaat moeten beide benen gestrekt zijn. - Lichaam rechtop. - Schouders, romp en hoofd boven de heupen.	Fouten: - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar
--	--

Split:

- 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
---	--

6. EGGBEATEN

a. 30 sec. eggbeaten op de plaats, rechtop, schouders droog met de armen/handen vrij.

- Asymmetrische, 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.	Fouten: - Geen asymmetrische 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. - Schouders niet droog
--	---

7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

- c. Vanaf de kant als potlood in het water springen, boven komen en vervolgens :
25 meter zwemmen op muziek : 2x schoolslag, 1x zijslag rechts, op de rug draaien, benen naar **tubhouding**, halve draai en staan. (minimaal 2x deze serie uitvoeren)

Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

a. Maat: moet op de maat van de muziek zijn b. Uitvoering: zie techniek eerder in dit diploma aangegeven	Fouten - Niet op de maat
	Fouten - Zie eerder uit diploma

BALLETBEENDIPLOMA

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

- a. 25 m 3 slagen borstcrawl / 3 slagen rugcrawl doordraaien, 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.
Armbeweging	Op de buik	De armen worden beurtelings en continue bewogen. Als de ene arm onder de andere armgeheel wordt doorgetrokken, wordt de andere arm geheel boven water overgehaald en voor de schouder weer in het water gestoken. De armen worden gestrekt tot licht gebogen 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 stuwing 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 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	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.

Doordraaien betekent een doorgaande beweging van het lichaam om de as (van buik naar rug of van rug naar buik) die de gehele baan dezelfde richting, hetzij linksom of rechtsom

- b. 25 m zijslag (2 slagen links; 2 slagen rechts; tussen elke slag draaien de schouders naar voren) de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

Beginhouding	Op de zij, onderliggende arm gestrekt langs het oor, oor in het water, boven liggende arm gestrekt op het lichaam.
Contrabeweging	Armen en benen worden gelijktijdig ingetrokken Armen 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 Schouders draaien tijdens deze beweging 90 graden waardoor een gedeeltelijke ligging op de borst ontstaat
Stuwbeweging	Armen en benen gaan terug naar de beginhouding De arm die langs het oor lag, maakt een snijdende beweging (contra beweging). De arm die op het lichaam lag maakt een duwende beweging. De benen sluiten.

2. STUWEN

- a. 12,5 meter Stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijnstuwing of "trekken")



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.
In deze houding 12,5 m. stuwen met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken")	
	Fouten: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. Fouten dolfinstuwing: - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - Ellebogen teveel gebogen. - Armen te ver buiten de schouderlijn. - Geen gelijkmatig tempo.

- b. Stuwen in de gestrekte ligging op de borst met de armen bij de heupen, de armen maken een hoek van 90° bij de ellebogen (*zgn. Amerikaanse stuwbeweging*); 10 stuwingen met de voeten tegen de kant.

2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.	- 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 rompszijde. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd.
In deze houding 10 stuwingen met de voeten tegen de kant Amerikaanse stuwing - Ellebogen in de zij - Onderarmen 90 graden ten opzichte van lichaam - Handen doorgestrekt en vingers gesloten - Armen bewegen in zelfde tempo van voor het lichaam naar bijna zijwaarts.	Fouten Amerikaanse stuwing: - Te ver onder water met lichaam - Onderbenen 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

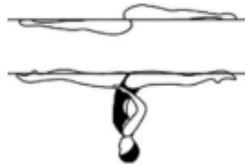
3. HOUDINGEN

- a. Basishouding 3a: Balletbeenhouding aan de waterspiegel, 5 sec.



3a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position) - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.	- 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. - Oren, schouders, heupen en enkels van het gestrekte been in een maximaal horizontale lijn. - Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°.
--	---

- b. Basishouding 16a: Spagaathouding, 5 sec.



16a Spagaathouding (split position) - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid - De benen parallel aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn - Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen. - Benen zijn “droog” aan de waterspiegel	- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel. - Platte split. - De heupen op een horizontale lijn - Schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen “recht” en parallel t.o.v. elkaar. - De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel. - Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel - De voorzijde van het naar achteren gestrekte been is naar boven gericht.
--	---

4. FIGUREN

c. Basisbeweging 3 : Het aannemen van de gehoekte houding voorover



	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 mag in of boven water zijn.	- 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.
	3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) - Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water gaat de romp naar beneden om een gehoekte houding voorover aan te nemen. - Zitvlak, benen en voeten bewegen langs de waterspiegel totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.	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 - Tenzij anders is omschreven wordt het aannemen van een gehoekte houding voorover begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst
	10 Gehoekte houding voorover (front pike position) - 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.	- 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.

- d. Figuur 311: Kiep t/m een gedeeltelijke salto achterover gehurkt (tuckhouding) totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.



	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
	Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot gehurkte houding.	Gelijkmatige en doorgaande beweging.
	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. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom
	In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter terwijl het lichaam een salto achterover maakt om een horizontale as totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.	- Constante beweging van gestrekte ligging tot de gehurkte houding met de schenen loodrecht op de waterspiegel is bereikt. - De waterspiegel is tussen enkel en midden voet.

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. (met steun toegestaan)
 - b. Spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
 - e. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 dec. Aanhouden (met steun toegestaan)
- Spagaat: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt
 - Split: 15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt

Spagaat rechts en links:

-Zowel voor rechter als linker spagaat moeten beide benen gestrekt zijn. -Lichaam rechtop. - Schouders, romp en hoofd boven de heupen.	Fouten: - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar
--	--

Split:

- 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
---	--

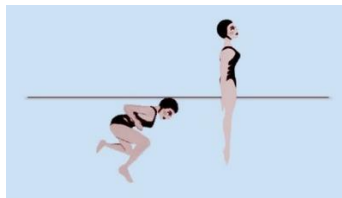
6. EGGBEATEN/BODYBOOST

- a. 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter linkerschouder, aansluitend 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter rechterschouder.

- Asymmetrische, 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.	Fouten: - Geen asymmetrische 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.
--	--

- b. 2x Bodyboost, met de waterspiegel ter hoogte onder borst.

- o Bodyboost hoogte van het lichaam onder borst 3 punten;
- o Hoogte lichaam boven borst 2 punten;
- o Hoogte van het lichaam op schouderhoogte 1 punt.



Als voorbereiding op de body boost, wordt het hoofd in of onderwater gehouden en wordt er met de borst naar voren gehangen terwijl de benen de eggbeat bewegingen maken. Er wordt daarbij met de handen gestuwd. Met een krachtige beweging stijgen ze tot net onder de waterspiegel en strekken ze het lichaam verticaal door de benen onder zich samen te voegen.

7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

c. Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens:
25 meter zwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Zeilboot beurtelings;
Salto achterover
Zij-eggbeat met armbeweging
Minimaal twee verschillende zwemslagen.
(mag herhaald worden)

Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

a. Maat: moet op de maat van de muziek zijn	Fouten - Niet op de maat
b. Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven	Fouten - Zie eerder uit diploma

SPAGAATDIPLOMA

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

- a. 25 m: kickjes, 2x rechts (rechterarm voor) en 2x links (linkerarm voor), met schoolslag benen, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

Beginhouding	Op de borst Ligging zo horizontaal mogelijk. Hoofd is continu uit het water. Rechterarm is gestrekt voor het lichaam waarbij de handpalm naar de bodem wijst, de linkerarm is gestrekt achterwaarts langs het lichaam.
Contrabeweging	Armen en benen worden gelijktijdig ingetrokken Armen intrekken tot bij de borst. De arm die voor lag, maakt een trekkende beweging naar het lichaam toe (voortstuwend). De arm die langs het lichaam ligt maakt een snijdende beweging tot voor de borst. De benen voeren de schoolslagbeweging uit: 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.
Stuwbeweging	Armen en benen gaan terug naar de beginhouding De arm die voorwaarts gaat maakt een snijdende beweging naar voren. De arm die achterwaarts langs het lichaam gaat maakt een trekkende beweging (vooruitstuwend) De benen sluiten.

- b. 12,5 m onder water zwemmen op de borst, hierbij in het water beginnen (mag met afzet van de kant)

12,5 meter = 3 punten

10 meter - 12,5 meter = 2 punten

minder dan 10 meter = 1 punt

2. STUWEN

- a. 5 m stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken"). In een doorgaande beweging wordt de rug hol getrokken tot **oppervlakteboog** met de heupen en benen aan de waterspiegel met splitstuwing (4 sec. vasthouden)



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.
In deze houding 5 m. stuwen met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken")	Fouten: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. Fouten dolfinstuwing: - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - Ellebogen teveel gebogen. - Armen te ver buiten de schouderlijn. - Geen gelijkmatig tempo.
In een doorgaande beweging gaat het hoofd onderwater en wordt met behulp van de dolfinstuwing een holle houding ingezet. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot oppervlakteboog. Met het bereiken van de oppervlakteboog wordt overgegaan tot de splitstuwing : Een hand beweegt boven het hoofd vanuit de nek richting de bodem. De andere hand is voor het lichaam en voert een Amerikaanse stuwing óf basisstuwbeweging uit.	
13 Oppervlakteboog (surface arch position) - Onderrug holgetrokken. - Heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel	Fouten : - Grote verplaatsing - Foute positie van armen (niet gesplitst) - Niet kunnen vasthouden van houding

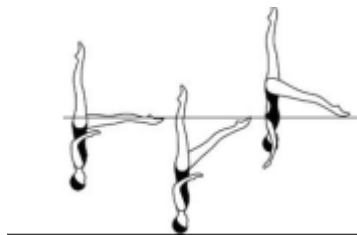
3. HOUDINGEN

a. Basishouding 14c: **Verticaal gebogen kniehouding** 10 sec. vasthouden



14c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position) - 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.	- 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.
	Fouten verticale geb. kniehouding: - Lichaam niet in 1 lijn - Been niet ver genoeg gebogen - gestrekte been niet loodrecht - Rug krom - Kin op de borst - Gebogen voet achter het gestrekte been - Geen 10 seconde vastgehouden

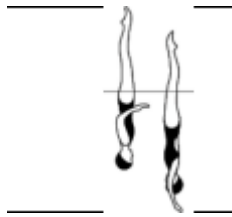
b. Basishouding 8: **Zwaluwstaarhouding** 10 sec. vasthouden



8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.	- 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 met de voet aan de waterspiegel zijn - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden. - Hoogte van het verticale been ten opzichte van de waterspiegel is niet van belang
--	--

	Fouten: - Voeten niet gestrekt - Staande been niet loodrecht op waterspiegel (90 graden) - Uitgedraaide stand van heupen - Liggende voet niet aan de waterspiegel
--	---

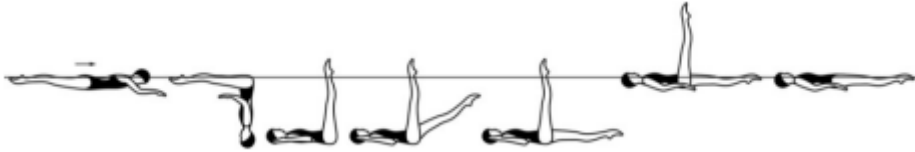
C. Basishouding 6: **Verticale houding** op minimaal enkelhoogte, 10 sec. vasthouden.



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. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
	Fouten: - Lichaam niet in één lijn - Voeten niet gestrekt - Benen niet loodrecht op waterspiegel (90 graden) - Rug niet loodrecht of gestrekt - Lager dan enkelhoogte - Geen 10 seconde vastgehouden

4. FIGUREN

a. Figuur 324: Duikelaar.



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijk salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been gaat naar beneden naar **balletbeenhouding onder water**. In deze houding gaat het lichaam verticaal omhoog naar **balletbeenhouding** aan de waterspiegel. Van balletbeen naar **gestrekte ligging op de rug**.

	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 mag in of boven water zijn.	- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - 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. Fouten basishouding: - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water.
	3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) - Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. - 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.	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 Fouten beweging: - Idem aan houding. - Geen gelijkmatige beweging - Heupen niet op de plaats van het hoofd aan einde beweging.
	10 Gehoekte houding voorover (front pike position) - 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.	- 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. Fouten in hoekhouding: - Te ver doorgehoekt. - Niet ver genoeg in de hoek

		- Verdrijven
	<i>3a Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeenhouding onder water</i> (front pike position to assume a submerged ballet leg double position) - 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	- De 90° hoek blijft gehandhaafd tijdens de draai. - Tijdens het uitvoeren van een gelijkmatige beweging blijven de houding en gestrektheid van het lichaam gehandhaafd Fouten omwenteling: - Hoek niet gehandhaafd - Heupen niet elke keer op plaats van het hoofd
	5 b. Dubbel balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg double position) - 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	- Oor, schouder en heup in één lijn. - Benen loodrecht op de waterspiegel. Fouten balletbeen onder water: - Waterspiegel niet tussen knieën en enkel - Lichaam been niet horizontaal aan de waterspiegel. - Geen hoek van 90 graden tussen benen en lichaam
	- Een been gaat door tot balletbeenhouding onder water	
	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. - Waterspiegel tussen knie en enkel.	- De hoek tussen het balletbeen en het lichaam moet 90° zijn. Eén been loodrecht op het water. Fouten: - Idem aan dubbel balletbeenhouding onder water
	De balletbeenhouding handhavend komt het lichaam verticaal omhoog tot balletbeenhouding aan de waterspiegel	- Lichaam blijft in dezelfde positie - Het hoofd en liggend been bereiken gelijktijdig de waterspiegel Fouten beweging : - Grote verplaatsing - Ongelijk bovenkomen

	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. Fouten balletbeen: - Kin op borst - Been niet loodrecht op waterspiegel - Voet onderwater - Knieën niet gestrekt.
	<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 voet 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 beweging: - Knie gaat naar neus tijdens neerleggen - Geen lucht tussen water en knie in gebogen kniehouding - Teen wordt niet langs been verplaatst - Been horizontale been niet gestrekt - Dijbeen van gebogen been niet loodrecht op waterspiegel
	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. Fouten basishouding: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Verdrijven.

b. Basisbeweging 6a: Overslag voorover vanuit **spagaathouding**



	16 a Spagaathouding (split position) - 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	- 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. Fouten spagaathouding: - 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.
	- 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.	- 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. Fouten beweging naar oppervlakteboog: - 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.
	13 Oppervlakteboog (surface arch position) - Onderrug holgetrokken. - Heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel	- 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 Fouten oppervlakteboog: - 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.
	- 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.	- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn. Fouten beweging naar basishouding rug: - Te veel verplaatsen - Te weinig verplaatsen - Verplaatsen naar links of rechts - Onder water zakken met de benen
	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.	Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Holle rug. - Bolle rug. - Voeten onder water - Benen niet gestrekt - Voeten en tenen niet gestrekt.

c. Figuur 101: **Balletbeen.**



Een balletbeen wordt aangenomen. Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug.

	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. Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Verdrijven.
	- 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 knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding.	- 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. - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeen-houding wordt aangenomen. - De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.
	14 b Gebogen kniehoudingen (single bent knee positions) - 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. - In gestrekte ligging op de rug staat het dijbeen loodrecht op de waterspiegel.	- De teen van het gebogen been bevindt zich aan binnenkant van gestrekte been. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - een hoek van 90° tussen bovenbeen en de waterspiegel en zoveel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Fouten zeilboothouding: - 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
	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 (to lower a ballet leg)</i> - Het balletbeen wordt gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding. De voet 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 balletbeenhouding: - Zie fouten basishoudingen - Knie intrekken richting neus tijdens opstrekken en zakken - Been niet loodrecht op waterspiegel - Knieën niet gestrekt.
	1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) Zie boven aan deze oefening.	

5. LENIGHEID

- Spagaat op de kant rechts met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
 - Spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
 - Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden
 - Spagaat in het water $130^{\circ} - 140^{\circ}$, 5 sec. vasthouden
- Spagaat: 0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt
 - Split: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt
 - Spagaat in water, $130^{\circ} - 140^{\circ}$ 3 punten; $110^{\circ} - 120^{\circ}$ = 2 punten, tot 100° = 1 punt

Spagaat links en rechts

-Zowel voor rechter als linker spagaat moeten beide benen gestrekt zijn. -Lichaam rechtop. - Schouders, romp en hoofd boven de heupen.	Fouten: - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar
--	--

Split:

- 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
---	---

Spagaat in het water :

130 - 140			onderbenen droog kruis onder water
110 - 120			voeten boven oppervlak, benen onder water
tot 100			voeten komen verticaal uit water

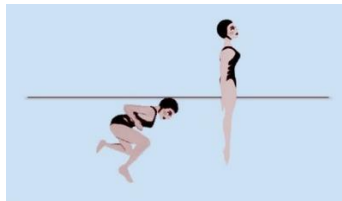
6. EGGBEATEN/BODYBOOST

- a. 15 sec. eggbeaten op de plaats met een armbeweging, waarvan minimaal één keer met twee (2) armen (mag herhaald worden)

- Asymmetrische, 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.	Fouten: - Geen asymmetrische 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.
--	--

- b. 3x Bodyboost, met de waterspiegel ter hoogte van de navel, zonder armen

- o Bodyboost hoogte van het lichaam tot navel 3 punten;
- o hoogte lichaam onder borst 2 punten;
- o hoogte van het lichaam boven borst 1 punt.



Als voorbereiding op de body boost, wordt het hoofd in of onderwater gehouden en wordt er met de borst naar voren gehangen terwijl de benen de eggbeat bewegingen maken. Er wordt daarbij met de handen gestuwd. Met een krachtige beweging stijgen ze tot net onder de waterspiegel en strekken ze het lichaam verticaal door de benen onder zich samen te voegen. De armen zijn vrij en mogen meebewegen.

7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens:
25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:

Minisplit (= één hak op bil; andere been gestrekt naar voren; lichaam recht eronder)

Balletbeenhouding

Inhoeken

Eggbeater met één arm boven het hoofd.

Minimaal één (1) bodyboost (mag herhaald worden)

Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

a. Maat: moet op de maat van de muziek zijn	Fouten Niet op de maat
b. Uitvoering: zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven	Fouten Zie eerder uit het diploma

BARRACUDADIPLOMA

1. VAN ZWEMMEN NAAR VOORTBEWEGENDE TECHNIEKEN

- a. 25 m zijeggbeat/rugcrawl benen/zijeggbeat/borstcrawl benen, arm strak over.

Zijeggbeat - 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.	Fouten zijeggbeat: -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 .
Beenbeweging rugcrawl	Deze bestaat uit een afzonderlijke, voortdurend op en neergaande beweging van de benen in een nagenoeg vertiaal vlak. Bovenbenen, onderbenen en voeten nemen actief deel aan de beweging. De bewegingsuitslag is niet groot.
Beenbeweging borstcrawl	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 stuwung bijdragen.

- b. 25 m onder water zwemmen op de borst of rug (naar keuze), hierbij in het water beginnen (mag met afzet van de kant)

25 meter = 3 punten
15 meter - 25 meter = 2 punten
minder dan 15 meter = 1 punt

2. STUWEN

- a. 25 m snelle torpedo.



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.
In deze houding 25 m. richting de voeten snel stuwten met de handen boven het hoofd.	Fouten basishouding: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. Fouten torpedostuwning - Schokkend verplaatsen. - Schuin door het water gaan. - De handen zwaaien niet aan de gestrekte armen, maar er wordt geduwd vanuit de ellebogen. - Langzame verplaatsing

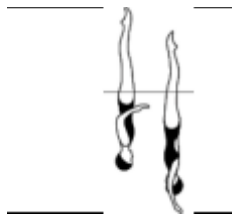
3. HOUDINGEN

- a. Basishouding 14d: **Oppervlakteboog gebogen kniehouding**.
 Het lichaam in **oppervlakteboog**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. 7 sec. Vasthouden



14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position) - Onderrug hol getrokken. - Heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been - Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht aan de waterspiegel. - Een hoek van 90° tussen het bovenbeen en de waterspiegel	Fouten oppervlakteboog gebogen kniehouding: - Dijbeen van het gebogen been niet loodrecht op de waterspiegel. - Gestrekte been niet loodrecht - Rug niet hol - Gebogen voet achter het gestrekte been - Geen 7 seconde vastgehouden
--	--

b. Basishouding 6: **Verticale houding** minimaal halverwege kuit, 10 sec. vasthouden



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. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
	Fouten: - Lichaam niet in één lijn - Voeten niet gestrekt - Benen niet loodrecht op waterspiegel (90 graden) - Rug niet loodrecht of gestrekt - Lager dan de kuit - Geen 10 seconde vastgehouden

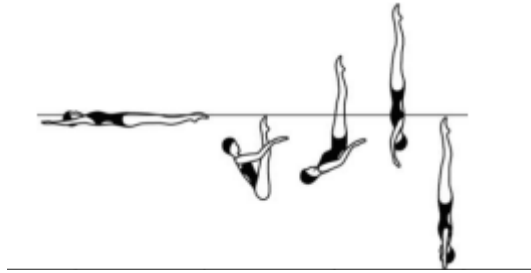
c. Basishouding 17: **Dolcohouding**, 7 sec. Vasthouden



17 Dolcohouding (knight position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één 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 oor, schouder, heup en enkel. - Heupen op een horizontale lijn, schouder op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van de waterspiegel. De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.
	Fouten: - Voeten niet gestrekt - Staande been niet loodrecht op waterspiegel (90 graden) - Uitgedraaide stand van heupen - Kin op de borst - Liggende voet niet aan de waterspiegel

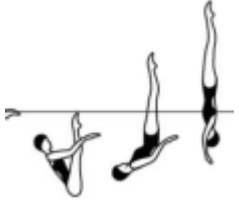
4. FIGUREN

a. Figuur 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*.

	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. - 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 rompszijde.
	Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt de benen omhoog gebracht tot verticaal, terwijl het lichaam onder water gaat naar een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel	Vanuit de gestrekte ligging op de rug naar de gehoekte houding achterover komen de heupen direct onder het punt waar de heupen waren in de gestrekte ligging op de rug. - De gehoekte houding wordt lang genoeg aangehouden of de houding te bepalen en het einde van de overgang te laten zien. - De tenen moeten onder water zijn
	11 Gehoekte houding achterover (back pike position) - Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - 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 oor, schouder, midden rompszijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.

	9. Thrust - Vanuit een gehoekte-houding achterover met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. - Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale-houding. - Maximale hoogte wordt vereist.	- Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel - Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. - Het lichaam rolt onder de benen en neemt de verticale houding aan langs dezelfde loodlijn van de benen in de gehoekte houding achterover - Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn - Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken
	10 Verticaal ondergaan (vertical descent) - De verticale-houding handhavend gaat het lichaam naar beneden. - De beweging langs dezelfde loodlijn eindigt, als de tenen onder water zijn.	- Lichaam volledig gestrekt

b. Figuur 103 Duikboot



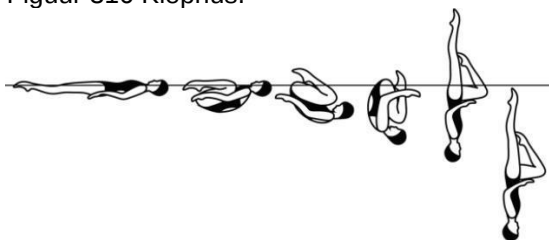
Een balletbeen wordt aangenomen. Het lichaam gaat verticaal onder water tot balletbeenhouding onder water. Terwijl het lichaam evenwijdig aan de waterspiegel blijft, wordt het lichaam verticaal omhoog gebracht tot balletbeenhouding aan de waterspiegel. Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug.

	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. Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Verdrijven.
	- Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.	- De teen van het gebogen been blijft in contact met het gestrekte been.

	- De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot gebogen kniehouding. - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding.	- Minimaal zakken van de heupen. - Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is. - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeen-houding wordt aangenomen. - De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.
	14 b Gebogen kniehoudingen (single bent knee positions) - 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. - In gestrekte ligging op de rug staat het dijbeen loodrecht op de waterspiegel.	- De teen van het gebogen been bevindt zich aan binnenkant van gestrekte been. - Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - Een hoek van 90° tussen bovenbeen en de waterspiegel en zoveel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Fouten zeilboothouding: - 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
	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. Fouten balletbeen: - Kin op borst - Been niet loodrecht op waterspiegel - Voet onderwater - Knieën niet gestrekt.
	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. - Waterspiegel tussen knie en enkel.	- De hoek tussen het balletbeen en het lichaam moet 90° zijn. Fouten balletbeen onder water: - Waterspiegel niet tussen knieën en enkel - Lichaam been niet horizontaal aan de waterspiegel. - Geen hoek van 90 graden tussen benen en lichaam
	De balletbeenhouding handhavend komt het lichaam verticaal omhoog tot balletbeenhouding aan de waterspiegel	- Lichaam blijft in dezelfde positie - Het hoofd en liggend been bereiken gelijktijdig de waterspiegel

		Fouten beweging : - Grote verplaatsing - Ongelijk bovenkomen
	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. Fouten balletbeen: - Kin op borst - Been niet loodrecht op waterspiegel - Voet onderwater - Knieën niet gestrekt.
	<i>2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug (to lower a ballet leg)</i> - Het balletbeen wordt gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding. De voet 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 beweging: - Knie gaat naar neus tijdens neerleggen - Geen lucht tussen water en knie in gebogen kniehouding - Teen wordt niet langs been verplaatst - Been horizontale been niet gestrekt - Dijbeen van gebogen been niet loodrecht op waterspiegel

c. Figuur 316 Kiepnus.



Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt, tot verticaal gebogen kniehouding midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen. Eindigen met verticaal ondergaan in verticaal gebogen kniehouding

	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. Fouten basishouding rug: - Kin op de borst. - Borst onder water. - Heupen onder water. - Voeten onder water. - Verdrijven.
	Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot gehurkte houding.	- Gelijkmatige en doorgaande beweging.
	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. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Kin ingetrokken. - Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom.
	In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter terwijl het lichaam een salto achterover maakt om een horizontale as totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.	Constante beweging van gestrekte ligging tot de gehurkte houding met de schenen loodrecht op de waterspiegel is bereikt.
	De romp wordt afgerold terwijl de benen worden gestrekt tot verticaal gebogen kniehouding midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen.	- 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.
	10 Verticaal ondergaan (vertical descent) - De verticaal gebogen kniehouding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	Het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.

5. LENIGHEID

- a. Spagaat op de kant rechts met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden
- d. Spagaat in het water 150 ° – 160°, 5 sec. vasthouden
 - o Spagaat: 0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt
 - o Split: 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt
 - o Spagaat in water, 150 ° – 160 ° 3 punten; 130° - 140 ° = 2 punten, 100°- 120 ° = 1 punt

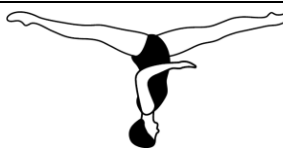
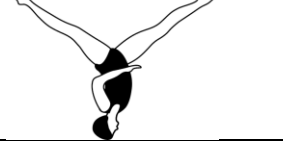
Spagaat rechts en links:

- Zowel voor rechter als linker spagaat moeten beide benen gestrekt zijn. - Lichaam rechtop. - Schouders, romp en hoofd boven de heupen.	Fouten: - Lichaam naar voren gebogen. - Op een knie gaan zitten - Lichaam naar de zijkant draaien. - Knieën gebogen. - Heupen niet naast elkaar	Bij de spagaat mag een steun gebruikt worden. Liefst niet de coach/trainer. Maar stoel of yogablok is prima. Door de steun leert het kind recht op te zitten. Armen zijn vaak te kort, waardoor ze voorover gaan buigen om bij de grond te kunnen steunen.
--	---	--

Split:

- 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	Bij de split mag een steun gebruikt worden. Liefst niet de coach/trainer. Maar stoel of yogablok is prima. Door de steun leert het kind recht op te zitten. Armen zijn vaak te kort, waardoor ze voorover gaan buigen om bij de grond te kunnen steunen.
---	---	--

Spagaat in het water :

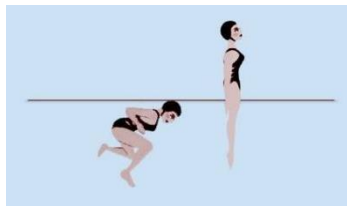
150 - 160			onderbenen droog kruis onder water
130 - 140			onderbenen droog kruis onder water
110 - 120			voeten boven oppervlak, benen onder water

6. EGGBEATEN/BODYBOOST

- a. 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met linker arm op, met een continue armbeweging.
- b. 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met rechter arm op, met een continue armbeweging.

• Asymmetrische, 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.	Fouten: • Geen asymmetrische 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.
--	--

- c. 4x Bodyboost met twee (2) armen op, met de waterspiegel ter hoogte navel.
 - Bodyboost hoogte van het lichaam tot navel 3 punten; hoogte lichaam onder borst 2 punten; hoogte van het lichaam boven borst 1 punt.



Als voorbereiding op de body boost, wordt het hoofd in of onderwater gehouden en wordt er met de borst naar voren gehangen terwijl de benen de eggbeat bewegingen maken. Er wordt daarbij met de handen gestuwd. Met een krachtige beweging stijgen ze tot net onder de waterspiegel en strekken ze het lichaam verticaal door de benen onder zich samen te voegen. Beide armen worden direct na de 'uitstoot' van de boost gestrekt boven het hoofd gebracht. In deze positie wordt weer volledig onder water gezakt

7. MUZIEKZWEMMEN: MAAT EN UITVOERING

Vanaf de kant induiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens 25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:

- Overslag met inhoeken
- Zwaluwstaarhouding
- Balletbeenhouding
- Flamingohouding
- Bodyboost met armen
- Eggbeater

(mag herhaald worden)

Muziekszwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

a. Maat: - moet op de maat van de muziek zijn	- Fouten - Niet op de maat
b. Uitvoering: - zie techniek en eerder in dit diploma aangegeven	Fouten