

Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma

Zwemvaardigheid 1, 2 en 3

Zwemvaardigheidsdiploma Zwemvaardigheid 1

Gekleed zwemmen			Video
1			
	1.1	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
	1.2	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan en wederom onder het vlot door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
	1.3	Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.	

In badkleding			Video
	1.4	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 150 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt, uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.	
	1.5	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.	
	1.6	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 25 meter borstcrawl zwemmen.	
	1.7	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 25 meter rugcrawl zwemmen.	
	1.8	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 8 meter (beginners)vlinderslag.	
	1.9	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door het maken van een hoekduik en aansluitend 3 pilonnen aantikken, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.	
	1.10	In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).	
	1.11	In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.	
	1.12	Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.	

Zwemvaardigheidsdiploma Zwemvaardigheid 2

Gekleed zwemmen			Video
2			
	2.1	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan),	

Gekleed zwemmen		Video
	Van de bassinrand met een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
2.2	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pylon op 12 meter (van de startkant) aantikken, hierna schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen: deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
2.3	In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, vervolgens de kant vastpakken, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en deze naar de kant trekken.	

In badkleding		Video
2.4	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 175 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.	
2.5	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 50 meter samengestelde rugslag zwemmen.	
2.6	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 50 meter borstcrawl zwemmen.	
2.7	Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 50 meter rugcrawl zwemmen.	
2.8	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 10 meter vlinderslag.	
2.9	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water door 2 staande hoepels zwemmen, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.	
2.10	In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, aansluitend een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en een gehurkte draai (360°) linksom maken.	
2.11	Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.	
2.12	30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en op signaal 3 keer omhoog komen.	

Zwemvaardigheidsdiploma Zwemvaardigheid 3

Gekleed zwemmen		Video
3		
3.1	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
3.2	Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pylon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water	

	Geïsoleerd zwemmen	Van de kant van het zwembad zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	Video
3.3		In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.	

In badkleding			Video
3.4		Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.	
3.5		Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen.	
3.6		Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.	
3.7		Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.	
3.8		Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen.	
3.9		Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.	
3.10		In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken.	
3.11		Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.	
3.12		30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.	

Handleiding

Zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3

Algemene bepalingen

Kledingeisen

Het kledingpakket is gelijk aan het kledingpakket voor het zwemdiploma B van het Zwem-ABC:

- badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Technische toelichting

Enkelvoudige rugslag

1. Ligging

Uitgangshouding: horizontaal, rugligging, de benen zijn gestrekt en gesloten, het hoofd ligt tot aan de oren in het water.

Ter ondersteuning van de balans mogen de armen iets zijwaarts worden gehouden. Vaak worden de handen in de zij geplaatst.

2. Beenslag

Contrabeweging

De benen worden rustig en gelijktijdig gebogen in het kniegewricht, de hielen en bovenbenen iets uit elkaar, maar niet buiten de breedte van het lichaam (schouder-breedte). De onderbenen maken een rechte hoek met de bovenbenen. De knieën worden dus niet opgetrokken. De bovenbenen blijven nagenoeg in het verlengde van de romp, er is dus nauwelijks tot geen buiging in het heupgewricht.

Aan het einde van deze beweging worden de voeten dwars op de bewegingsrichting gezet. Dat wil zeggen: de voeten worden opgetrokken en naar buiten gedraaid.

Stuwbeweging

Vervolgens vindt in een versnellende beweging de omhaal van de benen plaats. De onderbenen beschrijven een ke-gelvormige beweging, terwijl de bovenbenen naar elkaar toe bewegen. De voeten bewegen hierbij dus van laag naar hoog. Wanneer de benen bijna gesloten zijn, mogen de voeten gestrekt worden. Vergelijk in dit verband de beschrijving van de stuwing bij de schoolslag.

Tijdens de uitdrijffase ligt het lichaam weer gestrekt hori-zontaal in het water.

3. Armslag

Volgens de diploma-eisen moeten de armen passief blijven. Behalve bij het gekleed zwemmen. Daarbij mogen de armen gebruikt worden voor het behouden van balans en / of voortstuwing.

4. Ademhaling

De ademhaling geeft meestal geen problemen, omdat het gezicht gedurende de gehele slag boven water blijft. Het hoofd is immers in een stand waarbij geen sprake is van 'wateroverlast'.

Er kan volstaan worden met het letten op een regelmatige ademhaling. Het beste is in te ademen vóór de contrabeweging.

Schoolslag

1. Ligging

Uitgangshouding: horizontaal, borstligging, de armen zijn naar voren gestrekt en de handpalmen wijzen naar beneden. Gezicht bij voorkeur in het water. De benen zijn naar achteren gestrekt, de voetzolen omhoog gericht. Dit is dezelfde positie als tijdens het uitdrijven tussen twee slagen in.

2. Armslag

Glijfase

De armactie begint met het omhoog draaien van de pinken, zodat de handpalmen naar buiten draaien. De bovenarmen worden tegelijkertijd naar binnen gedraaid en de ellebogen naar boven.

Stuwbeweging

Vanuit deze positie kan de trekfase een aanvang nemen. Dit gebeurt door het zijwaarts naar buiten bewegen van de volledig gestrekte armen (waarbij de duimen schuin omlaag wijzen) tot iets buiten schouderbreedte.

Hierna buigen de ellebogen en bewegen de handen verder schuin zijwaarts naar beneden en naar achteren tot de hoge ellebooghouding bereikt wordt.

Bij het bereiken van de hoge ellebooghouding is de afstand tussen de handen maximaal het dubbele van de schouderbreedte. De vingertoppen wijzen naar de bodem.

In één beweging worden de handpalmen naar elkaar toe, dus naar binnen gedraaid en de ellebogen naar elkaar toe gebracht. De armbeweging verloopt altijd vóór de schouderlijn.

Contrabeweging (strekfase)

De armen worden met de handen naast elkaar naar voren gestrekt, waarbij de handpalmen naar beneden wijzen. Omdat het een contrabeweging is verloopt deze fase relatief langzaam.

Tijdens het naar voren strekken van de armen wordt bij voorkeur het gezicht in het water gelegd, zodat een meer horizontale ligging wordt verkregen en de stuwactie van de benen optimaal wordt benut.

3. **Beenslag**

Contrabeweging (buigfase)

De beenbeweging begint met een langzame beweging van de benen in heup-, knie- en enkelgewricht. De voeten zijn naast elkaar.

De hielen zover mogelijk naar het zitvlak optrekken. De knieën bij het optrekken zover uit elkaar brengen tot de voeten voor de omhaal goed dwars gezet kunnen worden.

De bovenbenen blijven meestal binnen het turbulentie(=stroom-lijn)gebied van het lichaam (=schouderbreedte), zodat de frontale weerstand niet al te groot wordt.

Als het buigen voltooid is, is de hoek tussen romp en bovenbenen ongeveer 120°. Dan worden de voeten goed gedraaid voor de stuwactie, de tenen worden richting knieën opgetrokken en naar buiten gedraaid. Het buigen van de benen is een beweging tegen de zwemrichting in, een contrabeweging, en moet dus relatief rustig worden uitgevoerd.

Stuwbeweging

Deze beweging verloopt snel om weerstand voor de voortstuwing te verkrijgen. De voeten worden achterwaarts naar buiten geduwd als de knieën zich strekken, tegelijkertijd bewegen de bovenbenen naar elkaar toe. Het onderbeen wordt dus omgehaald, waarna de benen pas gestrekt zijn als ze bijna weer gesloten zijn.

Daarna zijn de benen volledig gestrekt en is het lichaam weer terug in de horizontale uitdrijfpositie.

4. **Combinatie**

Tijdens de trekfase van de armen blijven de benen gestrekt en zo goed als aaneengesloten; er is dus armstuwing waarbij de benen niet remmen.

Tijdens de duwfase van de armen worden de benen gebogen.

Tijdens de strekfase van de armen vindt de stuwactie van de benen plaats.

De armen worden gestrekt voor gehouden om zo optimaal mogelijk van de beenstuwing te profiteren.

5. **Ademhaling**

De inademing vindt plaats tijdens de stuwfase van de armen, door het hoofd licht te heffen. De betere zwemmers ademen in aan het einde van de stuwfase.

De uitademing vindt plaats tijdens de strek- en glijfase. Het uitademen gebeurt bij voorkeur in het water.

Samengestelde rugslag

1. **Ligging**

Uitgangshouding: horizontaal, rugligging, de benen zijn gestrekt en gesloten, het hoofd ligt tot aan de oren in het water.

2. **Beenslag**

Contrabeweging

De benen worden rustig en gelijktijdig gebogen in het kniegewricht, de hielen en bovenbenen iets uit elkaar, maar niet buiten de breedte van het lichaam (schouderbreedte). De onderbenen maken een rechte hoek met de bovenbenen. De knieën worden dus niet opgetrokken. De bovenbenen blijven nagenoeg in het verlengde van de romp, er is dus nauwelijks tot geen buiging in het heupgewricht.

Aan het einde van deze beweging worden de voeten dwars op de bewegingsrichting gezet. Dat wil zeggen: de voeten worden opgetrokken en naar buiten gedraaid.

Stuwbeweging

Vervolgens vindt in een versnellende beweging de omhaal van de benen plaats. De onderbenen beschrijven een kegelvormige beweging, terwijl de bovenbenen naar elkaar toe bewegen. De voeten bewegen hierbij dus van laag naar hoog. Wanneer de benen bijna gesloten zijn, mogen de voeten gestrekt worden. Vergelijk in dit verband de beschrijving van de stuwing bij de schoolslag.

Tijdens de uitdrijffase ligt het lichaam weer gestrekt horizontaal in het water.

3. **Armslag**

De armen worden tegelijkertijd over het water naar voren gebracht en maken onder water tegelijkertijd de doorhaal.

Glijfase

Er zijn twee glijfasen in de totale slag te onderscheiden. De eerste glijfase vindt plaats in de uitgangspositie met de armen naast het lichaam. De tweede glijfase vindt plaats na de overhaal van de armen met de armen gestrekt boven het hoofd.

Insteekfase

De armen worden gestrekt en zoveel mogelijk recht boven de schouders ingezet waarbij de handpalmen zoveel mogelijk naar buiten wijzen.

Doorhaalfase

De armen worden na de tweede glijfase nagenoeg gestrekt, dicht onder het wateroppervlak doorgehaald tot aan de dijbenen. De handen worden bij deze beweging zoveel en zo lang mogelijk dwars op de zwemrichting gehouden.

Uithaalfase

Na de eerste glijfase volgt de uithaal waarbij de handen met de handpalmen naar binnen uit het water worden gehaald zodat de duimen eerst het water verlaten.

Overhaalfase

Tijdens de overhaal worden de armen gestrekt hoog over het water boven het hoofd gebracht. De handen blijven daarbij bij elkaar en zullen na het passeren van de schouders met de handpalmen naar buiten worden gedraaid. De overhaal moet vlot worden uitgevoerd om het verlies van opwaartse kracht niet te lang te laten duren.

4. **Combinatie**

Vanuit de uitgangshouding wordt eerst de contrabeweging van de benen uitgevoerd, gevolgd door de stuwbeweging. Tijdens de stuwbeweging van de benen vindt de overhaal van de armen plaats, waarna de tweede glijfase begint. Na deze glijfase volgt de doorhaal van de armen, waarna de eerste glijfase plaatsvindt en het lichaam weer terug is in de uitgangshouding.

5. **Ademhaling**

Het is het raadzaam om de inademing te laten plaatsvinden aan het begin van de armoeverhaal om het verlies van opwaartse kracht als gevolg van die overhaal te compenseren.

Rugcrawl

1. **Ligging**

Uitgangshouding: zo goed als horizontaal gestrekte rugligging, het hoofd nagenoeg in het verlengde van het lichaam, het achterhoofd tot de oren in het water zodat geen water over het gezicht komt.

2. **Beenslag**

De beenslag is een soepel op en neer bewegen van beide benen, vlak langs elkaar, waarbij de inzet van de beweging in de heup begint. De grootste afstand tussen de voeten bij op- en neerslag is ongeveer 30 tot 60 cm. De beenslagactie is hetzelfde als bij de borstcrawl, zowel bij de borstcrawl als bij de rugcrawl is het been dat richting rug beweegt gestrekt en het been dat richting borst beweegt licht gebogen.

Neerslag

Bij de neerslag is het been gestrekt en de passief gehouden voet iets omhoog gericht. De neerslag levert geen voortstuwing en wordt relatief rustiger uitgevoerd dan de opslag.

Opslag

Bij het begin van de opslag wordt het been door de waterdruk in de knie licht gebogen, de voet klapt omlaag en de

enkel wordt overstrekt. Daarna volgt een krachtige strek-king in het kniegewricht, waardoor onderbeen en voet-wreef naar boven slaan. Zowel de voeten als de knieën blijven onder water. Wel veroorzaken de voeten golfjes aan het wateroppervlak.

Aan het eind van de opslag klapt het been weer recht en is terug in de gestrekte neerslag.

3. **Armslag (gestrekte armdoorhaal)**

De armen worden beurtelings over en door het water gehaald. De doorhaal kan zowel met gestrekte als met gebogen arm gebeuren. De techniekbeschrijving beperkt zich hier tot de eenvoudige gestrekte armdoorhaal. Om een helder beeld hiervan te krijgen, wordt de armbeweging in een aantal fasen verdeeld.

Insteekfase

Dit gebeurt met gestrekte arm boven de schouder evenwijdig aan de zijkant van het lichaam. Pinkzijde van de hand raakt het water het eerst, waarbij de pols een lichte hoek met de onderarm maakt om 'slip' te voorkomen.

Pakfase of diepfase

Door de snelheid van de overhaal en de valsnelheid wordt de gestrekte arm pas op ongeveer 10 à 20 cm diepte onder water in het schoudergewricht afgeremd. In deze fase gaat de hand iets zijwaarts. Het is geen glij- of steunfase vlak onder water in de zwemrichting zoals bij de borstcrawl, maar de gestrekte arm 'diept' en dient uitsluitend om 'het water te pakken'. De beweging dient dus voor het vastzetten van de stuwvlakken in het water en duurt zeer kort.

Na de insteekfase en de korte pakfase begint de armdoorhaal.

Trek- en duwfase

De trekfase, die verloopt vanaf de insteek tot op schouderhoogte, en de duwfase, die verloopt vanaf schouderhoogte tot het bovenbeen, worden met volledig gestrekte arm in een 2 cirkelbeweging vlak onder de waterspiegel uitgevoerd.

Uithaalfase

Bij het bovenbeen moet de duwfase zonder een stop te maken vloeiend overgaan in de uithaalfase. Het eerste deel verloopt onder water, de duim is omhoog gericht en verlaat het eerst het water.

Overhaalfase

De overhaal verloopt gestrekt omhoog naar voren. Tussen uithaal en verticale stand wordt de handpalm naar buiten gericht zodat de pink het eerst in het water kan komen. Het hoofd wordt zoveel mogelijk stilgehouden.

4. **Combinatie**

Het tempo van armen en benen is in het algemeen 2 op 6, dat wil zeggen dat tijdens de beide armslagen de benen elkaar 6 keer kruisen.

5. **Ademhaling**

De ademhaling geeft bij rugcrawl weinig moeilijkheden omdat de mond voortdurend boven water is. Wel is een regelmatige ademhaling door de mond belangrijk. Het beste is tijdens één armcyclus in en uit te ademen door bijvoorbeeld bij de overhaal van de linkerarm in te ademen en bij de doorhaal van dezelfde linkerarm uit te ademen.

Borstcrawl

1. **Ligging**

Uitgangshouding: gestrekt in een zo horizontaal mogelijke borstligging net onder de waterlijn. Het hoofd ligt in het verlengde van het lichaam en tot de haargrens met het gezicht in het water.

2. **Beenslag**

De beenslag heeft een overwegend stabiliserende werking op de ligging en draagt slechts in beperkte mate bij aan de stuwing.

De beenslag is een soepel op en neer bewegen van beide benen, vlak langs elkaar, waarbij de inzet van de beweging in de heup begint. De afstand tussen de voeten is ongeveer een voetlengte.

Opslag

Bij de opslag is het been gestrekt tot het punt dat de hiel van de voet het wateroppervlak doorbreekt.

Neerslag

Bij het begin van de neerslag wordt het been door de waterdruk in de knie licht gebogen. Daarna volgt een krachtige strekking van het been in het kniegewricht, waardoor onderbeen en voetwreef naar beneden slaan. Bij het eind van de neerslag gaat het bovenbeen weer over in de opslag en het been is weer gestrekt. Vooral door de neerslag krijgt het onderlichaam een hogere ligging en worden storende draaiingen beperkt, zodat het hele lichaam in balans blijft. Door de neerslag wordt ook enige stuwning verkregen.

3. Armslag

Bij de borstcrawl levert vooral de armslag de stuwkracht.

De armen worden beurtelings over en door het water gehaald. Om een helder beeld hiervan te krijgen wordt de armbeweging in een aantal fasen verdeeld.

Insteekfase

De hand wordt recht voor de schouder op $\frac{3}{4}$ van de armlengte in het water gestoken. De arm is licht gebogen in de elleboog en hoger dan de hand, doordat de bovenarm naar binnen is gedraaid waardoor de duim iets omlaag en de pink iets omhoog gaat, zodat bij de insteek de duim het eerst en dan pas de vingers het water raken. Na het insteken van de hand wordt de arm gestrekt.

Steun- of glijfase

De arm glijdt na de insteek door tot volledige strekking waarbij de hand iets zijwaarts en omlaag gaat tot net buiten de schouderlijn. Het moment dat de hand 'grip' op het water krijgt, het voelen van de waterweerstand, is te beschouwen als een relatief rustmoment in de armslag, omdat dan even op de arm wordt gesteund. Deze steun is belangrijk voor de stabilisatie en het evenwicht bij de inademing. Terwijl de arm steeds meer op het water drukt, gaat de glijfase op ± 10 cm onder water over in de trekfase.

Trekfase

Nu begint de doorhaal voor de voorwaartse stuwning van het lichaam. De elleboog blijft staan en hand plus onderarm worden omlaag en steeds dichterbij de lengte-as van het lichaam gebracht, waardoor de elleboog geleide-lijk buigt en naar buiten gaat wijzen. Wanneer de hand beweegt van verder af naar dichterbij het lichaam, gaat deze om de lengte-as rollen. De hand komt tot aan de middellijn van het lichaam. De pink wijst dan naar de bodem. Als de arm 90° gebogen is onder de schouder gaat de trekfase over in de duwfase.

Duwfase

De arm wordt nu snel gestrekt onder de lengte-as van het lichaam richting heupen. De handpalm blijft zo lang mogelijk naar achteren wijzen terwijl de arm zich steeds verder strekt. De hand beweegt in het verloop van de lengte-as van het lichaam af.

Van trek naar duwfase vindt een versnellende beweging plaats.

Uithaalfase

De hand duwt nog na totdat hij zich bij het bovenbeen bevindt, intussen heeft de bovenarm de overhaal al ingezet. De hand drukt bewust zo lang mogelijk om de afzetbaan te verlengen, de handpalm blijft naar achteren wijzen zelfs tijdens het uit het water halen. De elleboog en bovenarm komen het eerst uit het water dan de onderarm en als laatste de hand.

Overhaalfase

Het overhalen moet met gebogen arm gebeuren, waarbij de inzet van de beweging in de bovenarm begint, zodat de elleboog het hoogste punt vormt.

4. Combinatie

De meest voorkomende combinatie van de arm- en been-beweging in de hedendaagse borstcrawl is de 2 : 6, d.w.z. dat tijdens de beide armslagen de benen elkaar 6 maal kruisen.

Leerlingen met een goed drijfvermogen, dus een hoge ligging in het water, hebben geen hoog beentempo in de combinatie nodig en zwemmen automatisch een 2 op 2 combinatie (as : bs = 2 : 2) om het lichaam in balans te houden.

5. Ademhaling

De inademing vindt plaats als de armen in elkaars verlengde zijn. In de praktijk betekent dit bij links ademhalen: hoofd naar links draaien als de rechterarm in de steunfase en de linkerarm bij de heup is.

Bij het inademen blijft een deel van het hoofd in het water om de boeggolf in stand te houden.

Bij de grootste opening van de armen, wordt het hoofd om de lengteas zijwaarts gedraaid, zodat in het boegdal dus eigenlijk 'onder' de waterspiegel, ingeademd kan worden.

Vlinderslag

1. Ligging

De ligging is op de buik en zo vlak en horizontaal mogelijk. Aangezien de hoofd-, arm- en beenbewegingen wisselen, ontstaat een golvend bewegingspatroon. Hierdoor wordt de horizontale ligging bij elke slag verlaten.

Beenslag

De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch). Het maken van de schoolslagbeenslag is volgens het wedstrijdreglement niet toegestaan.

Opslag

De opslag begint als de benen nog niet helemaal gestrekt zijn op het einde van de neerslag. De voeten maken de neerslag af, maar de bovenbenen zijn dan al begonnen aan de opslag. De voeten zijn niet helemaal gestrekt.

Neerslag

De neerslag begint bij een buiging van het heupgewricht waardoor de bovenbenen als eerste de neerwaartse beweging inzetten. Deze worden gevolgd door de onderbenen tot een volledige strekking. Door de waterdruk zullen de voeten in het enkelgewricht helemaal gestrekt worden, waardoor ze licht naar binnen gedraaid zijn. Om ervoor te zorgen dat de tenen elkaar niet raken, moeten de benen licht gespreid zijn.

2. Armslag

Insteekfase

De inzet van de armen vindt plaats op schouderbreedte of iets daarbuiten. De handpalmen zijn daarbij iets naar buiten gedraaid (ongeveer 45°) waardoor de pink omhoog gericht is. De armen zijn licht gebogen in de ellebogen en naar binnen gedraaid (endorotatie).

Evenals bij de borstcrawl worden de armen ingezet op $\frac{3}{4}$ van hun totale lengte.

Glij- of pakfase

De armen glijden meteen na de insteek door tot volledige strekking waarbij de handen naar buiten glijden tot voorbij de schouders. De handpalmen zijn daarbij naar buiten gericht. Op het einde van deze beweging gaan de handen grip op het water zoeken (water pakken) waarbij er een buiging optreedt in het polsgewricht richting onderarm en pink zodat ze meer naar achteren en beneden gericht worden. De ellebogen beginnen daarbij te buigen. Deze fase is een relatieve rustfase, waarin de neerslag van de benen voor de voortstuwing zorgt en de handen de tijd krijgen om in positie te komen voor de trekfase.

Trekfase

In de trekfase wordt de ingezette beweging naar buiten in eerste instantie voortgezet in achterwaartse richting met als doel om voortstuwing te verkrijgen. Daarna gaan de handen in de richting van de middenlijn van het lichaam zodat een cirkelvormige beweging ontstaat die eindigt onder de schouders (hoek armen-lichaam is dan 90°). De ellebogen blijven daarbij zoveel mogelijk op dezelfde plek en zullen van licht gebogen in het begin van de trekfase naar een buiging van ongeveer 90° gaan op het einde (onder de schouder).

Duwfase

Vanaf de positie onder de schouders zullen de handen naar achteren bewogen worden zodat de ellebogen zich zullen gaan strekken. Daarbij zijn de handen zo lang mogelijk naar achteren gericht. De armen zullen zich niet helemaal strekken en de handen wijken uit naar buiten, om langs het lichaam te komen tijdens de uithaal.

Uithaalfase

De handen blijven zo lang mogelijk naar achteren stuw en de handpalmen blijven ook tijdens de uithaal naar achteren wijzen. De ellebogen, die niet helemaal gestrekt worden in de onderwater fase, komen als eerste uit het water waarna de handen volgen.

Overhaalfase

De handpalmen wijzen direct na de uithaal naar achteren en worden tijdens de overhaal naar het water toe gedraaid. De armen zijn gebogen na de uithaal en moeten bij de inzet weer gebogen zijn. Het is mogelijk dat de armen, als zij de schouders passeren, nagenoeg gestrekt zijn.

Tijdens de overhaal zullen de schouders boven water uit komen, waardoor de armen makkelijker kunnen worden overgehaald. Een te hoge schoudervoering moet echter voorkomen worden. De schouders moeten meer voorwaarts gaan dan omhoog, om te voorkomen dat de heupen en benen teveel zakken.

3. **Combinatie**

De meest voorkomende combinatie van armen en benen is twee beenslagen op één armslag. Sporadisch ziet men ook een combinatie van één beenslag op één armslag. Dit is niet verboden, maar de combinatie met twee beenslagen is beter. De grootte van de twee beenslagen kan verschillen.

De eerste neerslag wordt begonnen als de armen worden ingezet en is beëindigd op het moment dat de handen op het einde van de glij- of pakfase zijn. De daaropvolgende opslag vindt plaats tijdens de trekfase van de armen.

De tweede neerslag begint als de armen in de duwfase zijn en is beëindigd als de armen aan de overhaal beginnen. De daaropvolgende opslag vindt plaats tijdens de armoverhaal.

4. **Ademhaling**

Doordat tijdens het ademen de ligging erg ongunstig wordt beïnvloed (het frontale vlak wordt groter), moet het ademen zoveel mogelijk beperkt worden. Dat wil zeggen dat gestreefd moet worden om niet iedere slag adem te halen.

Om adem te halen moet het hoofd naar achteren gebracht worden. Deze beweging begint als de handen op het einde van de glij- of pakfase zijn. Op het einde van trekfase begint het hoofd boven water te komen, maar de inademing geschiedt pas in de duwfase en tijdens het eerste deel van de overhaal.

Na de inademing wordt het hoofd onmiddellijk terug in het water gebracht zodat het eerder in het water is dan de inzet van de handen. Het hoofd is in de beweging de handen steeds iets voor.

Keerpunt schoolslag

1. **Aanzwemmen en aantikken**

Schoolslag aanzwemmen. Aan het eind van de uitdrijffase van de laatste zwemslag voor de muur de kant aantikken met twee handen, hoofd in het water. De aantikhoogte is net onder het wateroppervlak op schouderbreedte.

2. **Draaifase**

Armen buigen, lichaam begint te draaien rond de breedte-as. Benen intrekken en naar de muur brengen. Beide armen duwen tegen de muur. Bij linksom draaien verlaat de linkerarm de muur en wordt onder water tegen het lichaam gebracht. De andere arm zwaait gebogen boven het water. Voeten worden zijwaarts tegen de muur geplaatst. De arm onder water (linker) beweegt naar voren, de arm boven water wordt in het water gebracht. Hoofd en schouders zinken onder water. Armen en hoofd worden in het verlengde van de romp gebracht, het lichaam ligt op de zij.

3. **Afzet en beweging onder water**

Voeten zetten krachtig af van de muur, het lichaam wordt volledig gestrekt en teruggedraaid tot een horizontale ligging. Na de afzet volgt een uitdrijfmoment waarna 1 volledige zwemslag onder water wordt gemaakt.

Keerpunt rugcrawl

1. **Aanzwemmen**

Rugcrawl aanzwemmen. Kort voor de muur inzetten van de draai om de lengteas (van rug- naar borstligging) naar de kant waar de arm in de doorhaalfase is. De andere arm wordt over het water over de lengteas gebracht, waardoor de zwemmer in borstligging komt.

2. **Draaifase**

De kin wordt op de borst gebracht en de draaiing om de breedte-as wordt ingezet. Beide armen worden doorgehaald naar de heupen, het hoofd blijft in het water. Door een actieve hoofdinzet en een beweging van de armen richting het gezicht wordt de draai ondersteund.

3. **Voeten plaatsen en afzetten**

De voeten worden naast elkaar geplaatst met de tenen naar boven en de knieën licht gebogen. De armen worden gestrekt boven het hoofd gebracht, de voeten zetten krachtig af van de muur, het lichaam wordt volledig gestrekt. Na de afzet wordt begonnen met de beenslag, direct gevolgd door de doorhaal van één arm. Wanneer het wateroppervlak wordt doorbroken kan de rugcrawl worden ingezet.

Keerpunt borstcrawl

1. **Aanzwemmen**

Borstcrawl aanzwemmen. Oriënteren op de muur en kort voor de muur inzetten van de draai om de breedte-as. De ene hand blijft bij de heup, de andere blijft doorduwen en wordt ook naar de heup gebracht.

2. **Draaifase**

De kin wordt op de borst gebracht, de knieën zijn licht gebogen en de draaiing om de breedte-as wordt ingezet. Het lichaam buigt verder door richting heupen. Beide armen worden doorgehaald naar de heupen, het hoofd blijft in het water. Voordat de voeten de kant bereiken wordt de draai rond de lengteas ingezet.

3. **Voeten plaatsen en afzetten**

De voeten raken de kant als het lichaam op één zij ligt. Ze staan hierbij dwars zodat de tenen naar de zijkant wijzen of iets naar beneden. Afzetten van de kant waarbij de lengteas draai verder wordt afgemaakt tot een volledige borstligging ('uitschroeven') en het lichaam volledig wordt gestrekt. Na de afzet wordt begonnen met beenslag, direct gevolgd door de doorhaal van één arm. Wanneer het wateroppervlak wordt doorbroken kan de borstcrawl worden ingezet.

Drijven op plastic zak

1. **Uitgangshouding**

Watertrappend verticaal in het water.

2. **Bewegingsuitvoering**

De plastic zak wordt gevuld met lucht door te scheppen of te blazen. De hoeveelheid lucht in de zak is afhankelijk van het benodigde drijfvermogen.

Bij genoeg lucht in de zak wordt de zak met twee handen vastgehouden en wordt zoveel mogelijk verticaal gedreven.

Onder water zwemmen

ARMDOORHAAL

Meestal wordt onder water met de schoolslag gezwommen. De uitvoering verschilt echter nogal van de techniek welke aan de oppervlakte wordt gebruikt. De beenslag is wel overeenkomstig, maar de armslag wijkt af, omdat de armdoorhaal verlengd wordt tot aan de bovenbenen.

Er zijn twee basistechnieken.

1. Met gestrekte armen de cirkeldoorhaal.

Het stuwvoordeel is minder gunstig dan bij de sleutelgatdoorhaal. Dit komt omdat de doorhaalbeweging teveel zijwaarts is gericht, bovendien is de afstand tot de lengteas van het lichaam groot, zodat de beweging minder krachtig kan worden gemaakt.

2. Met gebogen armen de sleutelgatdoorhaal.

De stuwing van met name het tweede deel van de doorhaal is uitermate effectief. Dit komt omdat de beweging dicht bij de lichaamslengteas wordt gemaakt, zodat optimaal kan worden gestuwd. Ook is de hefboomwerking van de armen veel gunstiger zodat er meer kracht beschikbaar is.

BEWEGINGSVERLOOP

In deze beschrijving zal alleen de gebogen arm doorhaal worden opgenomen omdat de techniek van de gestrekte cirkeldoorhaal eenvoudig is voor te stellen.

1. Ligging

Uitdrijffase, volledig gestrekt met het hoofd tussen de bovenarmen.

De benen tegen elkaar, de tenen wijzen naar achteren.

De hoofd- en handpositie zijn bepalend voor de richting in het verticale vlak.

2. Armslag

Stuwbeweging

De handen en onderarmen bewegen zijwaarts en gaan in een halve cirkelbeweging voor de schouderlijn naar binnen en achterwaarts.

Onder de schouders zijn de ellebogen, ongeveer 90°, mogelijk iets minder gebogen. De vingertoppen wijzen naar elkaar zodat een groot stuwvlak loodrecht op de bewegingsrichting naar achteren ontstaat.

De ellebogen worden gestrekt en naarmate de doorhaal vordert, bewegen de handen steeds sneller tot aan de bovenbenen.

Het volgende moment is een kort uitdrijfmoment teneinde van de verkregen snelheid te profiteren.

De armen liggen langs het lichaam; de handpalmen wijzen omhoog of worden tegen de bovenbenen gehouden.

Het hoofd is in het verlengde van de romp, het gezicht naar de bodem gericht.

Contrabeweging

Armen worden dicht onder de romp rustig naar voren gebracht om zo min mogelijk frontale weerstand te veroorzaken.

3. Beenslag

Stuwbeweging Als de armen in de strekfase zijn, stuwen de benen. Een bewust omhoog gerichte hoofd- en armhouding tijdens de omhaalbeweging van de benen zorgt voor een opwaartse richting van het lichaam. De beenactie is een krachtige beweging met een versnelling naar het einde toe.

De volgende fase is weer een fase van rust en optimale stroomlijning van het lichaam, teneinde van de verkregen voorwaartse snelheid te profiteren. Bij snelheidsverlies wordt de volgende slag ingezet.

Contrabeweging

De benen buigen als de handen ter hoogte van de schouders zijn.

4. Combinatie

De combinatie onder water verloopt in 4 fasen:

1. armstuwing
2. uitdrijfmoment (profiteren van de armstuwing)
3. beenstuwing (tijdens de strekfase van de armslag)
4. uitdrijfmoment (profiteren van de beenstuwing).

Het eerste uitdrijfmoment zal relatief kort zijn, omdat dit wordt gevolgd door de contrabewegingen van zowel armen en benen.

Eerst worden de armen tot aan de schouders gebracht, nu beginnen de benen aan de contrafase (rustig intrekken). Het snelheidsverlies zal nu het grootst zijn. Terwijl de armen nog steeds rustig naar voren worden bewogen, vindt het krachtige stuwmoment van de benen plaats.

Het tweede uitdrijfmoment, volledige strekking, kan relatief wat langer zijn omdat daarna direct met een stuwbeweging wordt begonnen (armslag).

Draaien om de breedte-as

BEWEGINGSVERLOOP HELE DRAAI VOOROVER

1. **Uitgangshouding**

De beweging wordt ingezet vanuit de schoolslag. Gestrekte borstligging, armen gestrekt voor en gezicht in het water tussen de armen.

2. **Bewegingsuitvoering**

Kin op de borst en met schoolslag armslag de draai inzetten, tegelijkertijd de benen flink intrekken naar de borst en als een bal voorover rollen. Tijdens de draai de armen zoveel mogelijk bij het lichaam houden, eventueel handen laten meepeddelen ter ondersteuning van de draai. Tijdens de draai door de neus uitademen. Als het lichaam weer aan de oppervlakte is, hoofd naar achter brengen, armen voor en benen achter strekken.

BEWEGINGSVERLOOP HELE DRAAI ACHTEROVER

1. **Uitgangshouding**

De beweging wordt ingezet vanuit de rugligging. Gestrekte rugligging, armen gestrekt naast het lichaam.

2. **Bewegingsuitvoering**

Beide benen intrekken. De armen maken gelijktijdig stuwbewegingen, naast de heupen. De koprol wordt ingezet, het hoofd leidt de beweging. Tijdens het draaien blijft de kin op de borst. Als de draai bijna is voltooid, hoofd iets naar achteren en benen uitstrekken. Daarna uitgangshouding.

Te water gaan met hurksprong

Er zijn twee varianten van de hurksprong die voorkomen.

BEWEGINGSVERLOOP HURKSPRONG 1

1. **Uitgangshouding**

Hurkhouding op de kant d.w.z. benen gebogen, voeten schouderbreedte uit elkaar met tenen over de rand en bovenbenen en knieën iets naar elkaar. Voorover hellende romp, zodat hoek romp-bovenbenen $\pm 90^\circ$ is. Armen iets hoger dan horizontaal licht gebogen vóór het lichaam. Ogen gericht op vast punt.

2. **Bewegingsuitvoering**

In deze voorovergebogen hurkhouding niet omhoog, maar naar voren tegen het water aanspringen. Na aanraking met het water onmiddellijk armen en benen benedenwaarts zijwaarts uitklappen; door deze tegendruk zal het hoofd boven water blijven.

BEWEGINGSVERLOOP HURKSPRONG 2

3. **Uitgangshouding**

Rechttop staan op de kant. Met één been naar voren en het andere been naar achteren.

4. **Bewegingsuitvoering**

Gelijktijdig het achterste been en beide armen naar voren zwaaien en tegelijkertijd afzetten met het voorste been. Tijdens het springen de benen optrekken in een 'hurkhouding'(zithouding). De bovenbenen en het lichaam vormen een hoek van 90°. Armen iets hoger dan horizontaal licht gebogen vóór het lichaam. Het hele lichaam is licht naar voren gebogen. Op het moment dat het water wordt geraakt, zijn de knieën gesloten en zijn de voeten naar buiten gedraaid. Dan de handen (en armen) naar beneden tegen het water drukken.

Te water gaan met kopsprong en startsprong

BEWEGINGSVERLOOP KOPSPRONG VANUIT HURKHOUDING MET ARMEN VOOR

1. **Uitgangshouding**

Voorovergebogen staan op bassinrand of startblok, voeten heupbreedte uit elkaar en met tenen over de rand. Knieën gebogen. Hoofd tussen gestrekte armen en duimen ineengehaakt. Handen wijzen naar induikpunt. Onder armen doorkijken naar het water.

2. **Bewegingsuitvoering**

Voorover vallen, voeten lang laten staan en pas op het laatste moment afzetten met de benen.

BEWEGINGSVERLOOP STARTSPRONG

3. **Uitgangspositie**

Voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand. Knieën licht gebogen, romp voorover gebogen. Armen gestrekt schuin hoog achter. Hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken.

4. **Bewegingsuitvoering**

Uit balans komen gebeurt door romp verder voorover te buigen zodat lichaam voorwaarts valt om de juiste afzetrusting te krijgen. Voorwaarts vallen gebeurt ook door hielen van kant of startblok op te tillen, dus door van platte voet op voorvoet te gaan staan zodat het lichaams-zwaartepunt voor het steunvlak komt en het lichaam voorover valt. Het voorover vallen kan versterkt worden doordat de armen verder achterwaarts omhoog gebracht worden.

Afzet en armondersteuning: tijdens de lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid. Zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint pas de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren.

Zweeffase: in de vlucht wordt de armbeweging abrupt gestopt zodat nog net op de handen gekeken kan worden, daar anders de rug in de lucht hol getrokken wordt. De benen zijn gestrekt naast elkaar en het lichaam zoveel mogelijk gestrekt.

Vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen.

Het induiken gebeurt onder een kleine hoek (10 tot 15°).

Onder water met gestrekt lichaam uitdrijven.

Start rugcrawl

BEWEGINGSVERLOOP

1. **Uitgangshouding**

De handen pakken op schouderbreedte de stang, bassinrand of startblok vast, waarbij zoveel mogelijk aan de vingers wordt gehangen. De voeten zijn onder water tegen de kant geplaatst op gelijke hoogte of in schredestand (ongelijke hoogte). De tenen zijn onder water.

2. Bewegingsuitvoering

Hoog optrekken, na startsignaal zwaaien de armen meer zijwaarts dan hoog naar achteren. Het hoofd achterwaarts tussen de armen, gevolgd door strekking van het hele lichaam. Op het moment van het in het water komen zijn de armen helemaal gestrekt en is het hoofd in het verlengde van de romp.

Na de landing in het water wordt eerst doorgegleden. Als de afzetsnelheid de zwemsnelheid benadert wordt de beenslag ingezet. Eén arm laat zich ondertussen afzakken naar de heupen. Op het moment dat die arm bij de heupen aankomt moet het wateroppervlak doorbroken worden en wordt met de rugcrawl begonnen.

Zwemmen met de bal (polocrawl)

BEWEGINGSVERLOOP POLOCRAWL

Het voortbewegen bij het zwemmen met de bal vindt veelal plaats met de polocrawl. Uitgangspunt is het bewegingspatroon van de borstcrawl. Het gezicht blijft hier echter uit het water. De armen zijn sterker gebogen in de elleboog en worden korter ingezet. Wordt deze techniek bedreven met het houden van de bal dan is het gezicht voorwaarts gericht en bevindt de bal zich tussen de armen.

Werpen van de bal

BEWEGINGSVERLOOP

In het algemeen wordt de bal geworpen met 1 hand. De bal wordt op de hand vastgehouden. De werparm ligt in het verlengde van de schouder boven het hoofd. De andere arm en schouder zijn naar voren gericht. De werpbeweging wordt ingezet met een draai van het bovenlichaam in de werprichting. De werparm volgt de beweging. De hand volgt de bal waardoor het contact van de vingers met de bal zo lang mogelijk in stand blijft. (De vingers sturen de bal in een bepaalde richting.)

Ongelijkzijdig watertrappen

BEWEGINGSVERLOOP WATERTRAPPEN MET ARMEN EN BENEN MET DE ALTERNERENDE TECHNIEK

1. Uitgangshouding

Licht zittend, de knieën uit elkaar; het hoofd boven water; het bovenlichaam iets naar voren; de voeten opgetrokken.

2. Beenslag

Afwisselend wordt met de onderbenen een kegelvormige baan beschreven. De knieën blijven nagenoeg op dezelfde plaats en vormen de top van de kegel. De voeten beschrijven dus een cirkel.

Het voordeel van deze techniek is dat de schouders op dezelfde hoogte blijven en niet op en neer gaan.

3. Armbeweging

De handen zijwaarts horizontaal heen en weer in een acht-vorm op zijn kant bewegen door draai-beweging van de polsen. Hierdoor wordt opwaartse stuwing veroorzaakt.

4. Ademhaling

Regelmatig ademhalen.

Wrikken (stuwen)

BEWEGINGSVERLOOP HOOFDWAARTS WRIKKEN (STUWEN)

1. **Uitgangshouding**

Gestrekt horizontaal drijven op rug, hoofd iets achterover, benen gesloten, armen langs het lichaam en de handen naast of iets onder de heupen.

2. **Handstuwactie**

De hoek tussen hand en arm is 45° . De vingertoppen zijn naar de oppervlakte gericht, zodat de handpalmen naar de voeten wijzen.

Wrikken is een roterende beweging van de pols in de vorm van een horizontale acht, waarbij de ellebogen niet of nauwelijks bewogen worden. De handactie wordt niet te langzaam uitgevoerd en in een gelijkmatig ritme.

BEWEGINGSVERLOOP VOETWAARTS WRIKKEN

3. **Uitgangshouding**

Gestrekt horizontaal drijven op rug, hoofd iets achterover, benen gesloten, armen langs het lichaam en de handen naast of iets onder de heupen.

4. **Handstuwactie**

De hoek tussen hand en arm is 45° . De vingertoppen zijn iets naar de bodem gericht, zodat de handpalmen naar het hoofd wijzen.

Wrikken is een roterende beweging van de pols in de vorm van een horizontale acht, waarbij de ellebogen niet of nauwelijks bewogen worden. De handactie wordt niet te langzaam uitgevoerd en in een gelijkmatig ritme.

Gehurkte draai

BEWEGINGSVERLOOP GEHURKTE DRAAI

1. **Uitgangshouding**

Gestrekt horizontaal drijven op de rug.

2. **Handstuwactie**

Vanuit uitgangspositie eerst horizontaal wrikken (handen plat op het water). De benen worden tegelijkertijd ingetrokken, onderbenen blijven aan de oppervlakte van de waterspiegel. De armen worden gebogen in de ellebogen, handpalmen naar de bodem gericht. Hierna wordt een draai van 360° aan het wateroppervlak gemaakt, waarbij de heupen zoveel mogelijk het middelpunt zijn.

Hierna terugkomen tot uitgangshouding.

Salto achterover gehurkt

BEWEGINGSVERLOOP SALTO ACHTEROVER GEHURKT

1. **Uitgangshouding**

Gestrekt horizontaal drijven op de rug.

2. **Handstuwactie**

Beide benen worden ingetrokken als bij de gehurkte draai, tot ze niet verder kunnen (hielen zoveel mogelijk bij de billen). De armen maken nu gelijktijdig een stuwbeweging. De handen zijn naast en/of iets onder de heupen. Hierdoor komen de voeten omhoog en de salto wordt ingezet. Tijdens de salto blijft de kin op de borst. Als de salto bijna voltooid is, gaat het hoofd iets naar achteren en gaan de knieën iets terug tot de gehurkte draaihouding (hiermee wordt doordraaien voorkomen). Hierna terugkomen tot uitgangshouding.

Red je vriendje

BEWEGINGSVERLOOP

De deelnemer redt op verschillende manieren een vriendje. Eerst vanaf de kant, daarna in het water met de kant vast en tot slot door het overbruggen van een bepaalde afstand waarbij geen direct contact is met de drenkeling. Deze opbouw is van belang omdat bij het redden van je vriendje de eigen veiligheid altijd moet worden meegewogen. Vuistregel is om alleen in het water te gaan als het echt nodig is en dan alleen gebruik te maken van een hulpmiddel. In alle andere gevallen is het beter om de hulp van derden in te roepen.

Normering per diploma

Normering zwemvaardigheidsdiploma 1

GEKLEED ZWEMMEN

1.1 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Essentie is: 'het tonen van de vaardigheid om een functioneel drijfmiddel te maken en te gebruiken voor een periode van 30 seconden, waarbij de benen niet actief worden gebruikt'.

1.2 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan en wederom onder het vlot door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Essentie is:

- *het tonen van een goed uitgevoerde kopsprong,*
- *het onder water kunnen gaan, oriënteren en gekleed een afstand van 9 meter overbruggen,*
- *het afleggen van de afstand, waar-bij de armen mogen worden gebruikt voor het behouden van balans en/of voortstuwing en waarbij het zwemmen twee maal onderbroken wordt door een koprol achterover',*
- *het kunnen uitvoeren van twee koprollen in een doorgaande beweging,*
- *het afleggen van de afstand, onderbroken door onder een vlot in de lengte doorzwemmen, vervolgens erop klimmen en aan de tegenovergestelde kant eraf gaan, wederom onder het vlot doorzwemmen.*

1.3 Tweetalen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

Essentie is het tonen van een redding middels een flexibeam of lesplank.

IN BADKLEDING

1.4 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 150 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt, uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van:

- *vertrouwd te zijn met de situatie*
- *zo horizontaal mogelijke ligging, hoofdhouding is hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouding; uitademen bij voorkeur in het water*
- *beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:*
 - *ritmisch bewegingsverloop*
 - *juiste ademhalingsstechniek (timing)*
 - *behoorlijk voortstuwingsrendement*
 - *kort doch aanwezig uitdrijfmoment.*

Essentie is het technisch goed uitvoeren van het schoolslag keerpunt, waarbij:

- *met beide handen wordt aangetikt*
- *met beide voeten in borstligging wordt afgezet*
- *de arm tijdens de draai niet over het water hoeft te worden gebracht*
- *de uitvoering van de beweging onder water niet bij de beoordeling wordt betrokken*

1.5 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van:

- *horizontale ligging, hoofdhouding is hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouding*
- *beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:*
 - *ritmisch bewegingsverloop*
 - *behoorlijk voortstuwingsrendement*
 - *duidelijk uitdrijfmoment met armen boven het hoofd*
 - *duidelijk uitdrijfmoment met armen langs het lichaam*

1.6 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 25 meter borstcrawl zwemmen.

Essentie is:

- *het tonen van een goed uitgevoerde startsprong*
- *het tonen van een borstcrawl met een dubbele overarmslag, waarbij:*
 - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn*
 - *het hoofd in het water moet zijn*
 - *de techniek van de ademhaling zijwaarts is*
 - *de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging.*

1.7 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 25 meter rugcrawl zwemmen.

Essentie is;

- *het tonen van een redelijk uitgevoerde wedstrijdstart, waarbij het lichaam gestrekt in het water komt,*
- *het tonen van een rugcrawl met dubbele overarmslag-, waarbij:*
- *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn*
- *de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging, waarbij bij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal minimaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak.*

1.8 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 8 meter (beginners)vinderslag.

Essentie is het tonen kennis gemaakt te hebben met deze voortbewegingsvorm en het afleggen van een korte afstand, waarbij:

- de armen bij voorkeur over het water naar voren worden gebracht
- de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging (dolfijnslag) herkenbaar moet zijn
- de techniek van de ademhaling niet bij de beoordeling betrokken wordt

1.9 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door het maken van een hoekduik en aansluitend 3 pilonnen aantikken, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.

Essentie is het tonen van een technisch goed uitgevoerde hoekduik (zie BREZ C-diploma) in combinatie met onder water oriëntatie, waarbij de bodem wordt afgetast met de handen.

1.10 In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).

Essentie is

- het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging met behulp van armen/handen waarbij sprake is van:
 - een horizontale ligging
 - gestrekte en gesloten benen
 - gestrekte voeten
 - gebogen ellebogen en de handen zijn dicht bij het lichaam.
- het tonen van het beheersen van de gehurkte draai, met behulp van armen/handen waarbij sprake is van:
 - een horizontale ligging
 - gestrekte en gesloten benen
 - terugkomen in uitgangshouding.

1.11 In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.

Essentie is het kunnen overgooien van de bal naar een ander, waarbij

- de afstand minimaal 2 meter is
- met 1 hand wordt geworpen
- **de kandidaat tijdens de worp boven water blijft**
- het vangen van de bal niet wordt beoordeeld

1.12 Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch zo goed mogelijke uitvoering waarbij sprake is van

- een horizontale ligging
- het gezicht uit het water en naar voren gericht
- korte arminzet met gebogen ellebogen.

Normering zwemvaardigheidsdiploma 2

GEKLEED ZWEMMEN

2.1 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Essentie is: het tonen van de vaardigheid om een functioneel drijfmiddel te maken en te gebruiken voor een periode van 1 minuut, waarbij de benen niet actief worden gebruikt.

2.2 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een

verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 12 meter (van de startkant) aantikken, hierna schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen: deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Essentie is:

- *het tonen vaneen goed uitgevoerde kopsprong,*
- *het onder water kunnen gaan, oriënteren en gekleed een afstand van 12 meter overbruggen,*
- *het afleggen van de afstand, waar-bij de armen mogen worden gebruikt voor het behouden van balans en/of voortstuwing en waarbij het zwemmen twee maal onderbroken wordt door een koprol achterover,*
- *het kunnen uitvoeren van een koprol voorover en een koprol achterover in een doorgaande beweging, zonder adem te halen,*
- *het afleggen van de afstand, onderbroken door het uitvoeren van het volgende: Deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door.*

2.3 In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, vervolgens de kant vastpakken, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en deze naar de kant trekken.

Essentie is het tonen van het beheersen van de hurksprong en het naar de kant trekken van de drenkeling zonder het contact met de kant te verliezen, zodat de redder niet onnodig in gevaar komt.

IN BADKLEDING

2.4 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 175 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van:

- *vertrouwd te zijn met de situatie*
- *zo horizontaal mogelijke ligging, hoofdhouding is hoofd-zaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouding; uitademen bij voorkeur in het water*
- *beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:*
 - *ritmisch bewegingsverloop*
 - *juiste ademhalingstechniek (timing)*
 - *behoorlijk voortstuwingsrendement*
 - **kort doch aanwezig uitdrijfmoment.**

Essentie is het technisch goed uitvoeren van het schoolslag keerpunt, waarbij:

- *met beide handen wordt aangetikt*
- *met beide voeten in borstligging onder de waterspiegel wordt afgezet*
- *de arm tijdens de draai niet over het water hoeft te worden gebracht*
- *1 correcte beweging onder water wordt uitgevoerd*

2.5 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 50 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van:

- *horizontale ligging, hoofdhouding is hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouding*
 - *beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:*
 - *ritmisch bewegingsverloop*
 - *behoorlijk voortstuwingsrendement*

- *duidelijk uitdrijfmoment met armen boven het hoofd*
- *duidelijk uitdrijfmoment met armen langs het lichaam*

2.6 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 50 meter borstcrawl zwemmen .

Essentie is

- *het tonen van een goed uitgevoerde kopsprong,*
- *het tonen van een borstcrawl met een dubbele overarmslag', waarbij:*
 - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn*
 - *het hoofd in het water moet zijn*
 - *de techniek van de ademhaling zijwaarts is*
 - *de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging*

2.7 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 50 meter rugcrawl zwemmen.

Essentie is;

- *het tonen van een redelijk uitgevoerde wedstrijdstart, waarbij het lichaam gestrekt in het water komt,*
- *het tonen van een rugcrawl met dubbele overarmslag, waarbij:*
 - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn*
 - *de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging, waarbij bij de armen elkaar niet in-halen en de armdoorhaal minimaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak.*

2.8 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 10 meter vlinderslag.

Essentie is het tonen van de vlinderslag, waarbij:

- *de armen over het water naar voren worden gebracht*
- *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging (dolfijnslag) herkenbaar moet zijn*
- *de techniek van de ademhaling niet bij de beoordeling betrokken wordt*

2.9 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water door 2 staande hoepels zwemmen, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.

Essentie is het tonen van een technisch goed uitgevoerde hoekduik (zie BREZ C-diploma) in combinatie met onder water oriëntatie, waarbij de bodem wordt afgetast met de handen.

2.10 In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, aansluitend een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en een gehurkte draai (360°) linksom maken.

Essentie is

- *het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging met behulp van armen/handen' waarbij sprake is van:*
 - *een horizontale ligging*
 - *gestrekte en gesloten benen*
 - *gestrekte voeten*
 - *gebogen ellebogen en de handen zijn dicht bij het lichaam.*
- *het tonen van het beheersen van een combinatie van de gehurkte draai rechtsom en linksom, met behulp van armen/handen, waarbij sprake is van*
 - *een horizontale ligging*
 - *gestrekte en gesloten benen.*
 - *terugkomen in de uitgangshouding alvorens de draai linksom wordt ingezet*

2.11 Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch zo goed mogelijke uitvoering waarbij sprake is van

- een horizontale ligging
- het gezicht uit het water en naar voren gericht
- korte arminzet met gebogen ellebogen.
- de bal bevindt zich tussen de armen

2.12 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en op signaal 3 keer omhoog komen.

Essentie is het tonen van het beheersen van de techniek van het ongelijkzijdig watertrappen en het omhoog komen, waarbij:

- zo min mogelijk 'op en neer' wordt gegaan in het water
- de benen om en om bewogen worden
- de armen deze beweging mogen ondersteunen
- hoofd en schouders zo stil mogelijk te zijn

Normering zwemvaardigheidsdiploma 3

GEKLEED ZWEMMEN

3.1 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Essentie is: het tonen van de vaardigheid om een functioneel drijfmiddel te maken en te gebruiken voor een periode van 2 keer 30 seconden, waarbij tussentijds de proef wordt herhaald en tijdens het drijven de benen niet actief worden gebruikt.

3.2 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water door een poortje heen zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Essentie is:

- het tonen vaneen goed uitgevoerde kopsprong,
- het onder water kunnen gaan, oriënteren en gekleed een afstand van 15 meter overbruggen,
- het afleggen van de afstand, waarbij de armen mogen worden gebruikt voor het behouden van balans en / of voortstuwing en waarbij het zwemmen twee maal onderbroken wordt door een koprol achterover,
- het kunnen uitvoeren van twee koprollen voorover en twee koprollen achterover in een doorgaande beweging, waarbij 1 keer adem mag worden gehaald,
- het afleggen van de afstand, onderbroken door een hoekduik, onder water door het poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen.

3.3 In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

Essentie is het tonen van het beheersen van de hurksprong, en het naar de kant slepen van drenkeling zonder dat de redder zelf vastgepakt wordt en onnodig in gevaar komt.

IN BADKLEDING

3.4 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van:

- *vertrouwd te zijn met de situatie*
- *zo horizontaal mogelijke ligging, hoofdhouding is hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouding; uitademen bij voorkeur in het water*
- *beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:*
 - *ritmisch bewegingsverloop*
 - *juiste ademhalingstechniek (timing)*
 - *behoorlijk voortstuwingsrendement*
 - *kort doch aanwezig uitdrijfmoment.*

Essentie is het technisch goed uitvoeren van het schoolslag keerpunt, waarbij:

- *met beide handen wordt aangetikt*
- *met beide voeten in borstligging onder de waterspiegel wordt afgezet*
- *de arm tijdens de draai niet over het water hoeft te worden gebracht*
- *1 correcte beweging onder water wordt uitgevoerd*

3.5 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van:

- *horizontale ligging, hoofdhouding is hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouding*
- *beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:*
 - *ritmisch bewegingsverloop*
 - *behoorlijk voortstuwingsrendement*
 - *duidelijk uitdrijfmoment met armen boven het hoofd*
- *duidelijk uitdrijfmoment met armen langs het lichaam*

3.6 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.

Essentie is

- *het tonen van een goed uitgevoerde kopsprong,*
- *het tonen van een borstcrawl met een dubbele overarmslag, waarbij:*
 - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn*
 - *het hoofd in het water moet zijn*
 - *de techniek van de ademhaling bij zijwaarts is*
 - *de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging*

3.7 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.

Essentie is;

- *het tonen van een redelijk uitgevoerde wedstrijdstart, waarbij het lichaam gestrekt in het water komt,*
- *het tonen van een rugcrawl met dubbele overarmslag, waarbij:*
 - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn*
 - *de afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging, waarbij bij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal minimaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak.*

3.8 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen.

Essentie is het tonen van de vlinderslag waarbij:

- *de armen over het water naar voren worden gebracht*
- *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging (dolfijnslag) herkenbaar moet zijn*
- *minimaal 1 keer een ademhaling plaatsvindt die het slagritme niet onderbreekt.*

3.9 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.

Essentie is het tonen van een technisch goed uitgevoerde hoekduik (zie BREZ C-diploma) in combinatie met onder water oriëntatie, waarbij de bodem wordt afgetast met de handen.

3.10 In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken.

Essentie is

- *het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging met behulp van armen/handen waarbij sprake is van:*
 - *een horizontale ligging*
 - *gestrekte en gesloten benen*
 - *gestrekte voeten*
 - *gebogen ellebogen en de handen zijn dicht bij het lichaam.*
- *het tonen van het beheersen van een salto achterover gehurkt, met behulp van armen/handen, waarbij:*
 - *een horizontale ligging*
 - *gestrekte en gesloten benen*
 - *terugkomen in de uitgangshouding.*

3.11 Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.

Essentie is het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering en het tegelijkertijd overspelen van de bal, waarbij sprake is van

- *een horizontale ligging*
- *het gezicht uit het water en naar voren gericht*
- *korte arminzet met gebogen ellebogen.*
- *de bal bevindt zich tussen de armen.*

3.12 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.

Essentie is het tonen van het beheersen van de techniek van het ongelijkzijdig watertrappen en het kunnen jongleren met de bal, waarbij:

- *zo min mogelijk 'op en neer' wordt gegaan in het water*
- *de benen om en om bewogen worden*
- *de armen deze beweging mogen ondersteunen*
- *hoofd en schouders zo stil mogelijk zijn*
- *de bal op een eigen manier van hand tot hand mag worden overgegeven*
- *de hoogte waarop dit gebeurt niet wordt meegenomen in de beoordeling.*

<HR>