
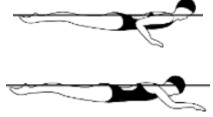

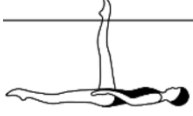




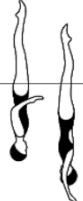
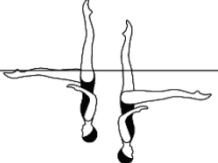
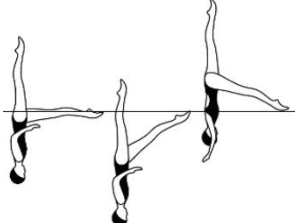



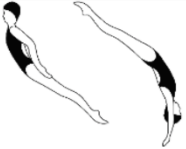







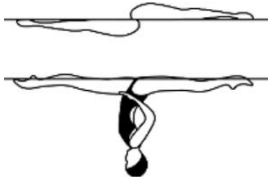
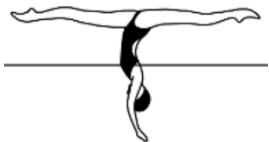


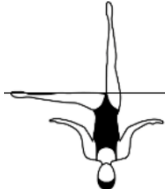


BASISHOUDINGEN (BH)

	<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
	<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde. - Een eenmaal ingenomen 'in' of 'uit' positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.
	<p>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. - 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.
	<p>3 b. Balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoofd, romp en het horizontale been evenwijdig aan de waterspiegel. - Eén been loodrecht op de waterspiegel. - Waterspiegel tussen knie en enkel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug voor lichaamsuitlijning. - De hoek tussen het balletbeen en het lichaam moet 90° zijn.
	<p>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. - Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. - Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel. - Gezicht aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel. - De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.
	<p>4 b. Flamingohouding onder water (submerged flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romp, hoofd en scheenbeen van gebogen been evenwijdig aan de waterspiegel. - Een 90° hoek tussen romp en het gestrekte been. - Waterspiegel tussen knie en enkel van het gestrekte been. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oor, schouder en heup in één lijn.

	<p>5 a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen tegen elkaar en gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Hoofd in lijn met de romp. - Gezicht aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel. - Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren. - Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.
	<p>5 b. Dubbel balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Oor, schouder en heup in één lijn. - Benen loodrecht op de waterspiegel.
	<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
	<p>7 Kraanhouding (crane position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. - Het been dat naar voren gestrekt is moet parallel zijn met de waterspiegel. - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
	<p>8 Zwaluwaarthouding (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. - De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
	<p>9 Gehurkte houding (tuck position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>11 Gehoekte houding achterover (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

	<p>12 Dolfijnboog (dolphin arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam zodanig holgetrokken dat hoofd, heupen en voeten één lijn vormen met de cirkelboog die gevolgd wordt. - Benen tegen elkaar. 	<ul style="list-style-type: none"> - De lichaamsboog moet uniform zijn van hoofd tot teen.
	<p>13 Oppervlakteboog (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
    	<p>14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticale houding, of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. <p>a Gebogen kniehouding op de borst (bent knee front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel. <p>c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in verticale houding, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. <p>d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in oppervlakteboog gebogen kniehouding. - Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. <p>e Dolfijnboog gebogen kniehouding (bent knee dolphin arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in dolfijnboog met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 2, bh 1, bh 6, bh 12 en bh 13. - 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. - In bh 2 gestrekte ligging op de borst blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - In bh 1 gestrekte ligging op de rug Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. - 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. - In bh 6 blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - Zie bh 13 oppervlakteboog gebogen kniehouding. - 'lucht' onder de gebogen knie is eveneens wenselijk. - Zie bh 12 dolfijnboog gebogen kniehouding.

	<p>15 Tubhouding (tub position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen gebogen en tegen elkaar. Voeten en knieën evenwijdig aan de waterspiegel, dijbenen loodrecht op de waterspiegel. - Hoofd in lijn met de romp. - Gezicht aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Knie en heup in één verticale lijn. Benen '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.
 	<p>16 Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>a Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen zijn "droog" aan de waterspiegel <p>b Spagaathouding boven de waterspiegel (airborne split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De benen zijn boven de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 benen zijn volledig gestrekt boven de waterspiegel. - Maximale hoogte is gewenst.
	<p>17 Dolcohouding (knight position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>18 Dolcovarianthouding (knight variant position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Eén been verticaal. - Het andere been is achter het lichaam met de knie gebogen in een hoek van 90° of minder. - Het dijbeen en scheenbeen zijn evenwijdig aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Boog alleen in onderste gedeelte 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 binnenkant van het gebogen been is naar boven gericht en zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.
	<p>19 Zijwaluwstaarhouding (side fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. Eén been zijwaarts gestrekt met de voet van het horizontale been aan de waterspiegel ongeacht de hoogte van de heupen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bh 6 verticale houding. - De verticale lijn van het lichaam moet duidelijk aanwezig zijn zowel van voor of achter gezien. De voorzijde van het gestrekte been is naar voren gericht.