



Handout zu den Folien

Einige der gezeigten Folien finden Sie in diesem Dokument.

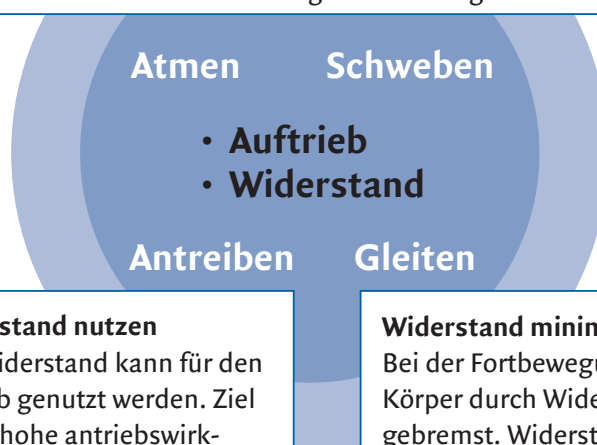
Die Kernelemente stehen im Zentrum des Schwimmen-Lernens und werden für ein sicheres Schwimmen benötigt. Ihre Funktionen basieren auf den physikalischen Eigenschaften des Wassers – Widerstand und Auftrieb.



Die Struktur einer optimalen Schwimmtechnik gründet auf den Funktionen der Kernelemente.

Auftrieb optimal regulieren

Über die Atmung kann der Auftrieb reguliert werden. Diese situationsangepasste Regulation des Schwebens spielt u. a. für die Balance der Wasserlage eine wichtige Rolle.



Widerstand nutzen

Der Widerstand kann für den Antrieb genutzt werden. Ziel ist es, hohe antriebswirksame Kräfte zu erzeugen.

Widerstand minimieren

Bei der Fortbewegung wird der Körper durch Widerstandskräfte gebremst. Widerstand, der nicht der Antriebserzeugung dient, soll so klein wie möglich gehalten werden.

