



Varianten der Bewegungsbetrachtung

Zwei Ansätze haben sich in der Analyse von Bewegungen etabliert: Zum einen die Gliederung eines Bewegungsablaufes in Phasen und zum anderen der etwas modernere Ansatz, welcher auf Aktionen deren Funktionen beruht. Beide Ansätze bieten ihre speziellen Möglichkeiten. Letztlich beziehen sie sich aber beide auf einen gemeinsamen Kern - die Kernelemente. Im Zentrum des Kerns stehen die physikalischen Grössen «Widerstand» und «Auftrieb». Alle Bewegungen (oder Aktionen) können über das Kernmodell auch mit reglementarischen oder weiteren Aspekten, welche die Interaktionen der Schwimmerin mit dem Wasser direkt oder indirekt betreffen, in Beziehung gebracht werden.

Anhand des Kernmodells kann die Betrachtung (oder Analyse) einer Schwimmtechnik systematisch erfolgen. Da im Kern alles vorhanden ist, was für die schwimmtechnischen Belange erforderlich ist, ist dieses Modell für die Betrachtung ausgezeichnet geeignet. Die Anwendung des Kernmodells erfolgt dabei unabhängig davon, welcher Ansatz der Betrachtung (Phasenbetrachtung oder Funktionale Betrachtung) gewählt wird.



Phasenbetrachtung

Der Bewegungsablauf wird in Phasen gegliedert. Dies kann nach unterschiedlichen Gesichtspunkten geschehen. Im Schwimmsport trifft man u.a. auf folgende Phasen:

- **Antriebsphase**
- **Unter- und Überwasserphase**
- **Zug- und Druckphase**
- **Stütz- und Druckphase**
- ...

Ganzheitliche Betrachtung

Koordinationsaspekte

Funktionale Betrachtung

Jede (Bewegungs-) Aktion dient einem bestimmten Zweck. Das «Wozu?» steht im Mittelpunkt dieses Ansatzes. Die Funktionen, welche durch die Aktionen erfüllt werden, können in unterschiedliche Bereiche gegliedert werden. Solche Bereiche sind u.a.:

- **Nutzen von Widerstand und Auftrieb**
- **Erfüllen von Normen (Wettkampfvorschriften)**
- **Gestalten des Bewegungsablaufes**
- ...

Momentaufnahme

Teilbewegung

Funktionale Betrachtung innerhalb von Bewegungsphasen

Dieser Ansatz kombiniert die beiden oben erwähnten Betrachtungsweisen.