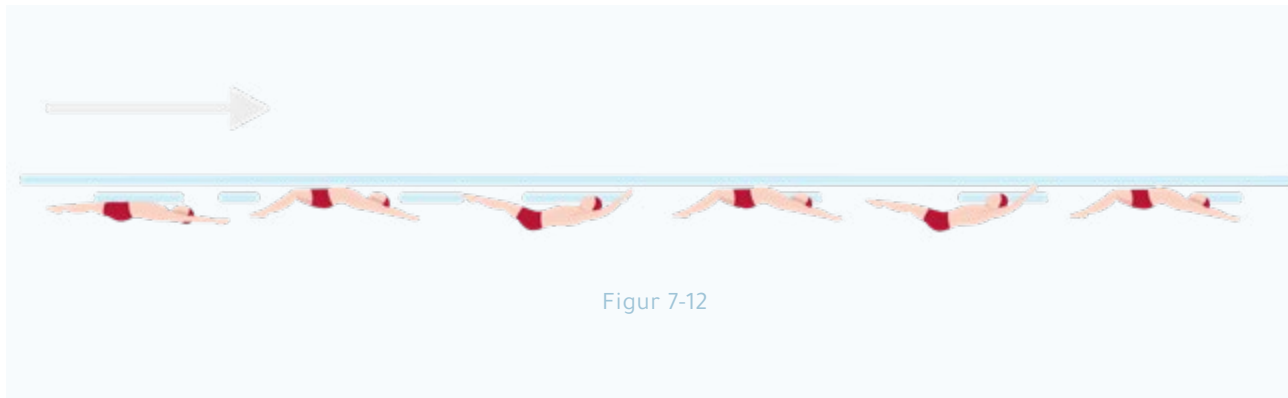
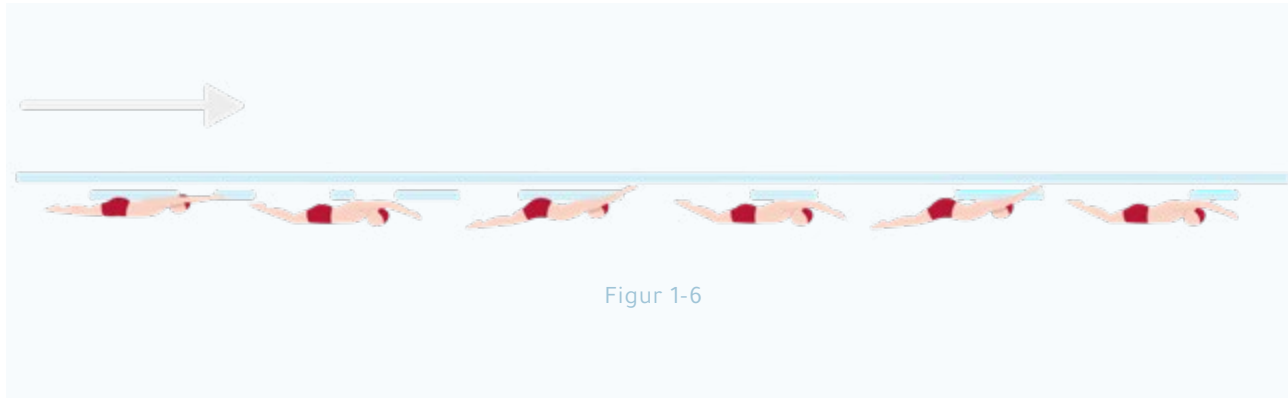


ANLAGE: SCHWIMMARTEN

Delfinbewegung



Delfinbewegung

Die Delfinbewegung, die auch als Körperwelle bezeichnet wird, kann als Vorstufe zum Delfin- oder Schmetterlingsschwimmen (Butterfly) betrachtet werden. Sie kann in Bauch- (Fig. 1-6) oder Rückenlage (Fig. 7-12) ausgeführt werden.

Die Delfinbewegung ist ein kontinuierliches Auf- und Abschlängeln des Körpers durch das Wasser, die durch ein rhythmisches Vor- und Zurückneigen des Kopfes gesteuert wird. Die dabei entstehende wellenförmige Bewegung setzt sich über die Wirbelsäule und die Hüfte bis zu den Beinen fort und wird durch einen dynamischen Kick aus dem Fußgelenk abgeschlossen. Der vortriebsbringende Impuls entsteht im Rumpf und wird auf die Beine übertragen.

Die Abdruckfläche der Füße kann durch den Einsatz von Kurzflossen vergrößert werden (vgl. Aufgabe B in der Klassenstufe 7 und 8). Der Kick, der einwärts gedrehten Füße erinnert an den Abdruck der Delfine in ihrer Vorwärtsbewegung und begründet die Namensgebung.