

Δεύτερο Γυμνάσιο Χωρτιάτη  
Εργασία για την κολύμβηση.  
Σχολικό έτος 2015-2016  
Η μαθήτριά της Α΄ Γυμνασίου Μαρία-Μαγδαληνή Κουτουνίδου Οι τρόποι με  
τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι τέσσερις.



Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ' αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.



Το κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμητα δηλ., με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται μέσα από το νερό κι η άλλη μισή πάνω απ' την επιφάνειά του, στον αέρα.



Πρόσθιο πεταλούδας. Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας, όπως αναπηδά πάνω στο νερό.





Το ύπτιο κολύμπι, όταν ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη μέσα στο νερό, με την πλάτη του δηλ. στην επιφάνεια του νερού. Επίσημα (Ολυμπιακά) αγωνίσματα της κολύμβησης (με τη σειρά της μικτής): πεταλούδα, ύπτιο, πρόσθιο και ελεύθερο.