



Τα στυλ της κολύμβησης

Πεταλούδα-Ύπτιο-Πρόσθιο-Ελεύθερο

# Πεταλούδα



# Πεταλούδα

Η πεταλούδα (butterfly) είναι το νεότερο από τα τέσσερα είδη κολύμβησης. Στην αρχή ονομάστηκε πεταλούδα επειδή τα χέρια κατά την κίνηση τους μοιάζουν με την κίνηση της πεταλούδας.

# Ύπτιο



# Ύπτιο

Το ύπτιο κολύμπι, όταν ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη μέσα στο νερό, με την πλάτη του δηλαδή στην επιφάνεια του νερού.

# Πρόσθιο



# Πρόσθιο

- 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.

# Ελεύθερο





# Ελεύθερο

Στο ελεύθερο κολύμπι, το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμητα δηλαδή, 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.