

# Schwimmen Lehren und Lernen

Was Sie bisher wahrscheinlich  
noch nicht wussten!

# Unsere Schwerpunkte



**evoletics®**  
TRAININGSPLANUNG



**evoletics®**  
BEWEGUNGSANALYSE

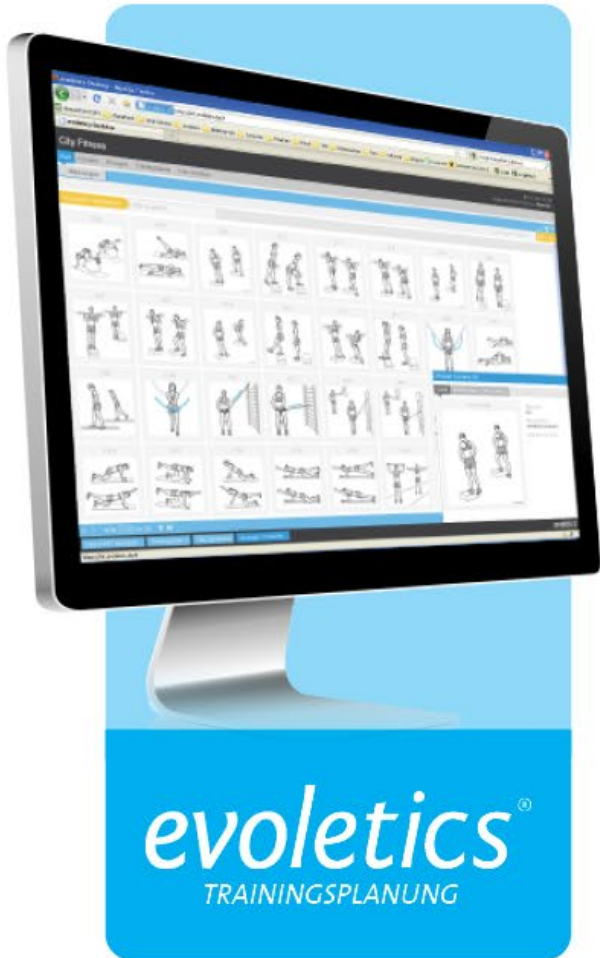


**evoletics®**  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



**evoletics®**  
SPORT UND LEHRE

# Unsere Schwerpunkte



*evoletics*<sup>®</sup>

EINHUNDERT PROZENT INDIVIDUALITÄT

+49 (0)341 96283541 | [info@evoletics.de](mailto:info@evoletics.de) | [www.evoletics.de](http://www.evoletics.de) | [www.shop.evoletics.de](http://www.shop.evoletics.de)

# Die Herausforderungen

## Trainings- und Therapieübungen

### Frau

Alter: 25-35 Jahre

Statur: sportlich, muskulär gut definiert, leicht tailliert

Kleidung: enges Träger-Top, eng anliegende 1/4 Tights, Füße und Schuhe gut sichtbar

Frisur: Kurzes bis schulterlanges Haar, Gesichtsfeld und Ohren immer frei sichtbar (Zopf)

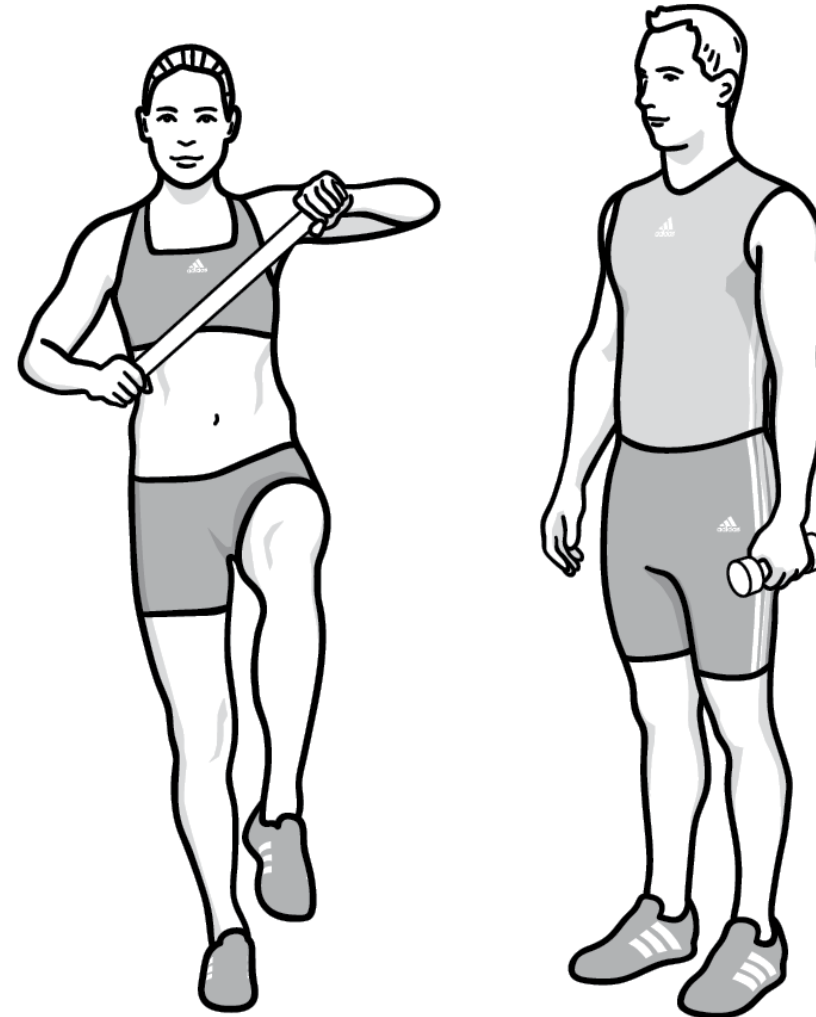
### Mann

Alter: 25-35 Jahre

Statur: sportlich, muskulär gut definiert aber kein Kraftsportler

Kleidung: eng anliegendes und bauchlanges Oberteil, 1/2 Tights, Füße und Schuhe gut sichtbar

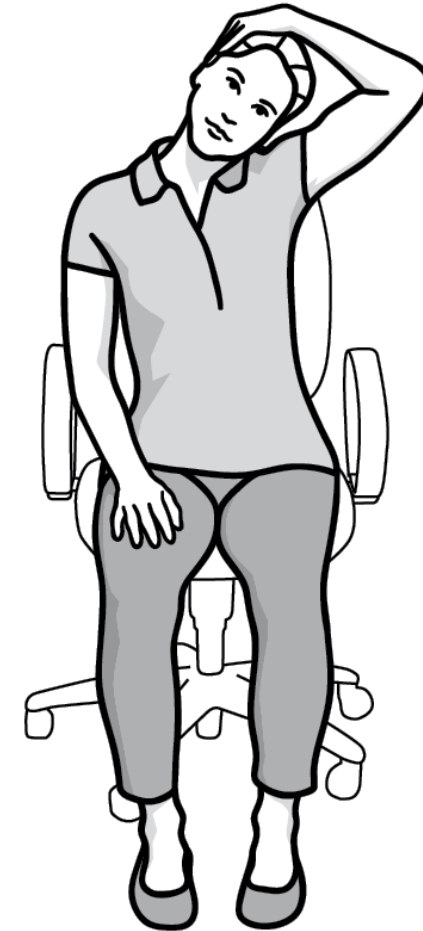
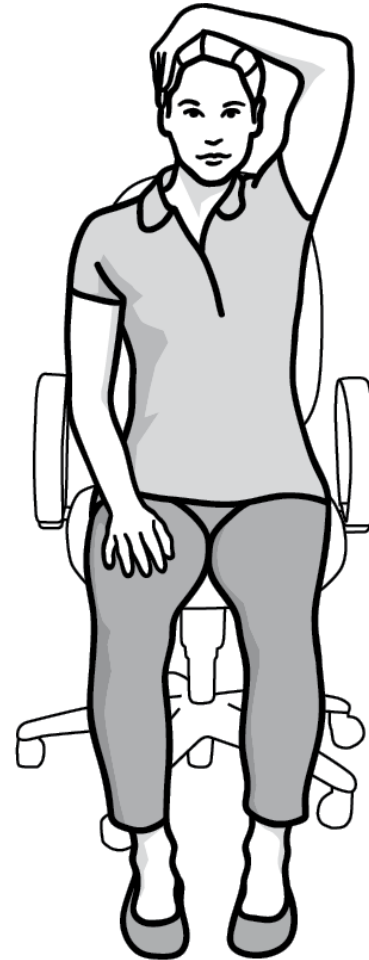
Frisur: Kurzes Haar, Gesichtsfeld und Ohren immer frei



# Die Herausforderungen

## Gesundheitsmanagement

- Statur: normal  
Kleidung: legere Bürokleidung  
Oberteil: kurzärmelige Bluse (Ellenbogen sichtbar), tailliert, Kragen, angedeutete Knopfleiste zur besseren Verdeutlichung des Körperverlaufs  
Hose: lockere, anliegende Hose um die Füße nicht zu verdecken  
Schuhe: „Ballerinas“ oder leichte Absatze, um den Bürocharakter zu unterstützen. Allerdings keine höheren Absätze, da ungesund  
Frisur: Knoten oder strengen, kurzen Pferdeschwanz  
Farbe: Kundenspezifische Kolorierung jederzeit möglich

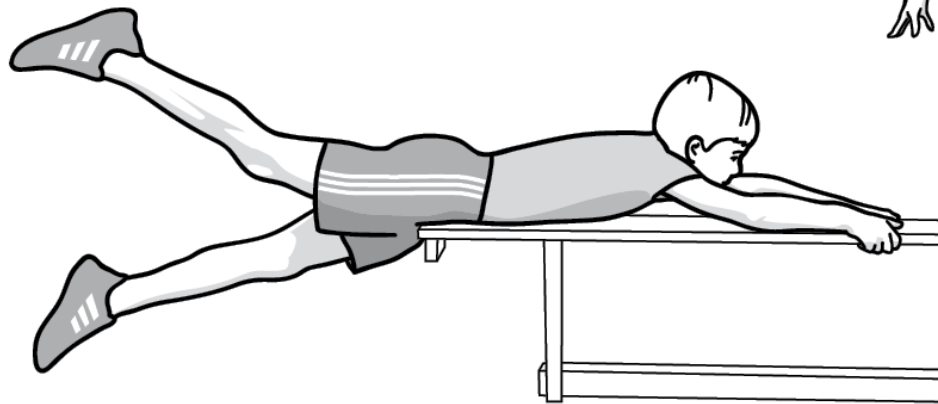




# Die Herausforderungen

## Schulsport

- Statur: normal
- Kleidung: normale Sportkleidung
- Oberteil: kurzärmelige (Arm vollständig sichtbar), tailliert,
- Hose: anliegende Hose oder Tights, um die Füße nicht zu verdecken
- Schuhe: flache Sportschuhe
- Frisur: Kurzhaarfrisur, lange Haare zu Zopf gebunden
- Farbe: evoletics Standard, Kolorierung jederzeit möglich

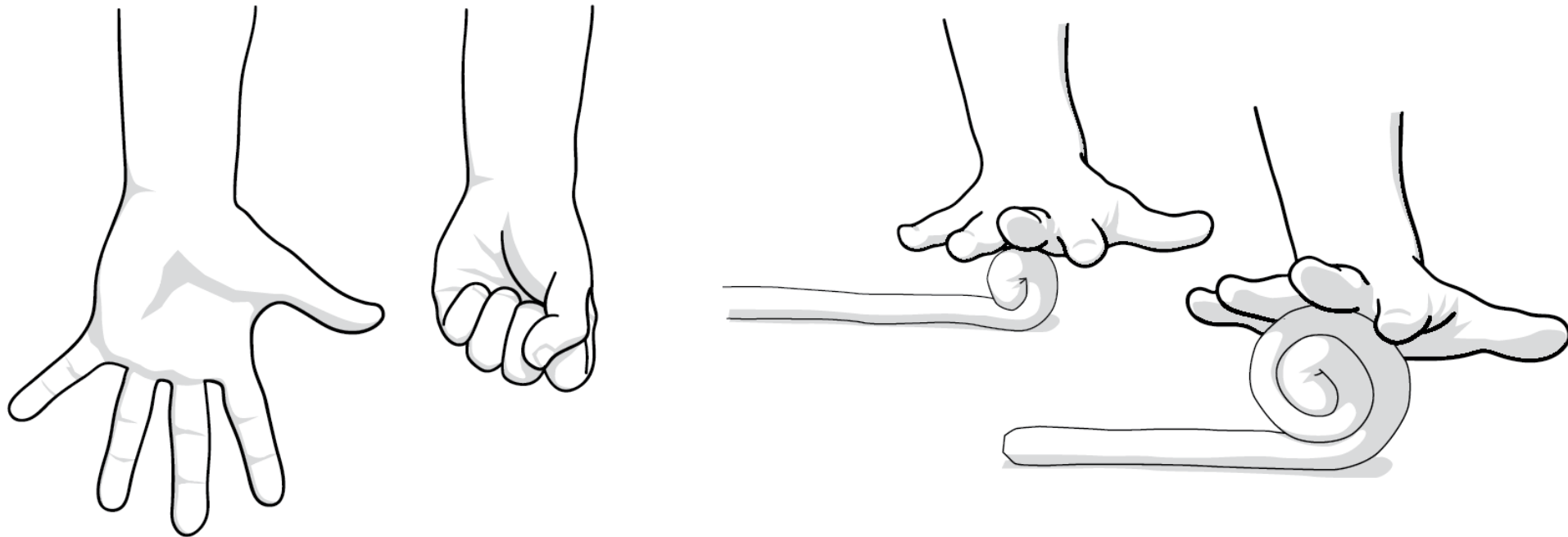


# Die Herausforderungen

Ergotherapie

## Illustration

Details: anatomisch präzise Illustration  
Hand: Frauenhand, Finger schlank  
Schatten: ja  
Farbe: Graustufen Illustration





Die Herausforderungen

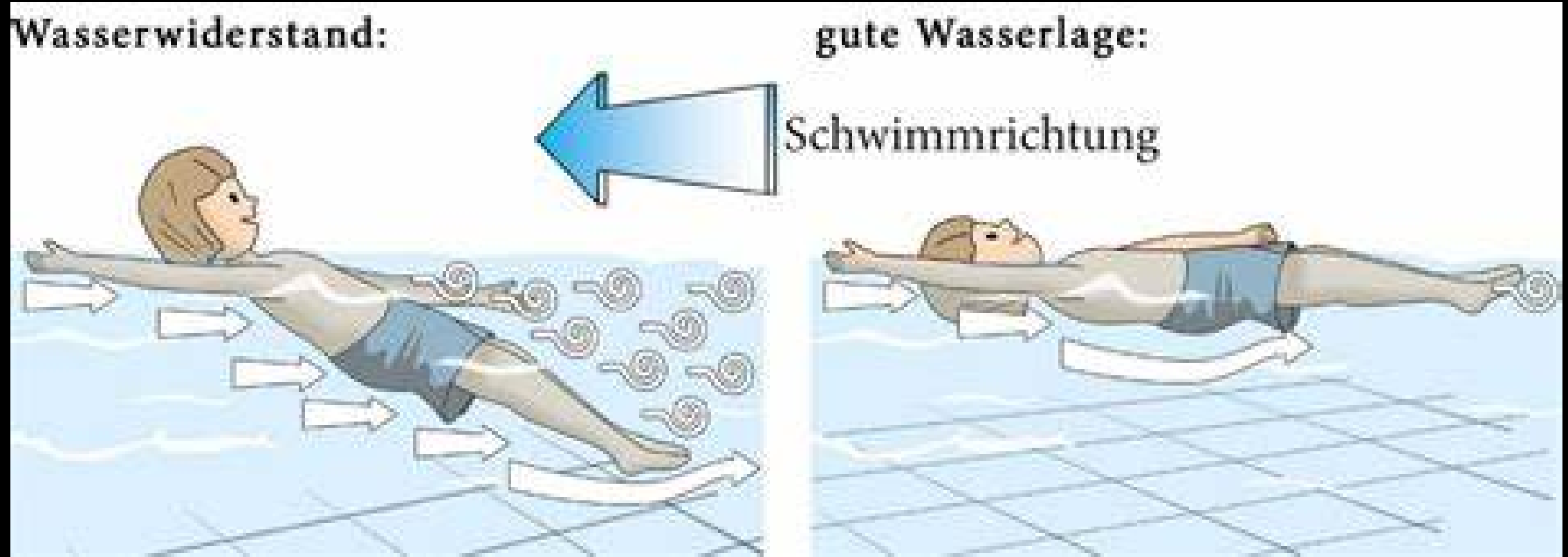
4.500 illustrierte  
Körperübungen

# Die Herausforderungen

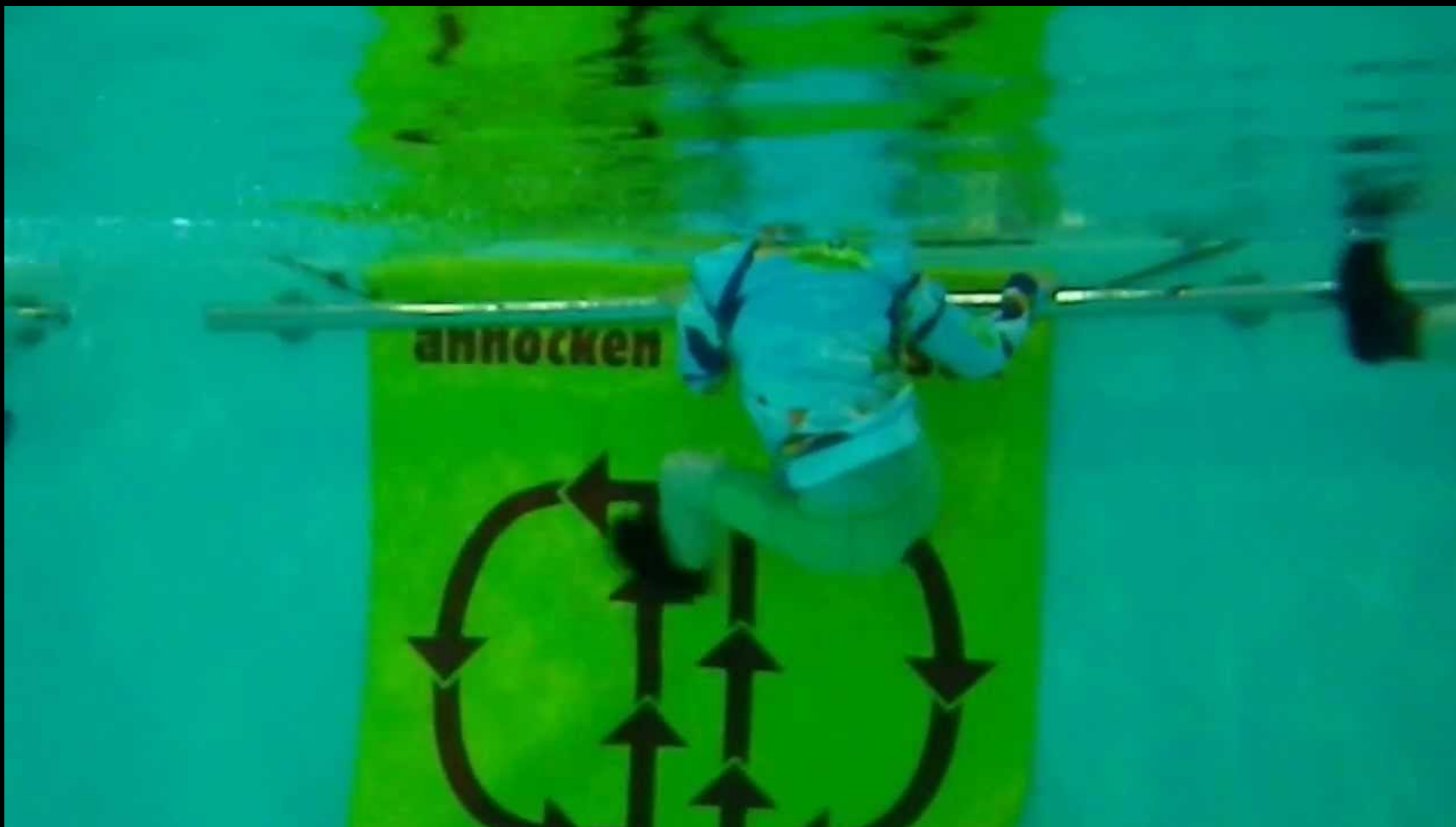


Quelle: learn-to-swim.com

# Die Herausforderungen



# Die Herausforderungen



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=vMJfKE6IsTE>

# Die Herausforderungen





# Die Herausforderungen

## Wie

- .... erstellen wir gute Fotovorlagen für den Illustrator?
- .... gehen wir mit optischen Phänomenen (Brechung) um?
- .... können wir unsere Präzision (Animation) beibehalten?
- .... welche wissenschaftliche (Zeichen)Expertise gibt es?
- .... nehmen wir die Bilder im Wasser auf (Foto/Video)?
- .... Zeit und kostenaufwändig sind die Aufnahmen?
- .... lösen wir die anderen 100 Fragen?

# Brustschwimmen

Schwimmkanal des IAT Leipzig

Schwimmen Lehren und Lernen





# Die Lösungen

Adobe Lightroom Classic  
Hans Juergen Gruner ▾

Bibliothek | Entwickeln | Karte | Buch | Diashow | Drucken | Web

► Navigator Einpas. Ausfüll. 1:1 3:1 ▾

► Katalog

▼ Ordner - +

🔍 Nach Ordnern filtern

- 📁 evoletics\_data (\\NAS21EBC5) (R:) 2,2 / 3,8 TB ◀
- 📁 evoletics\_tmp (\\NAS21EBC5) (X:) 2,2 / 3,8 TB ▾
- 📁 Schwimmen\_01 57
- 📁 schwimmen\_02 4896
- 📁 Skischuh 37

► Sammlungen + ▾

► Veröffentlichungsdienste + ▾



Importieren...

Exportieren...





# Die Lösungen

▶ Navigator Einpas. Ausfüll. 1:1 3:1

▶ Katalog

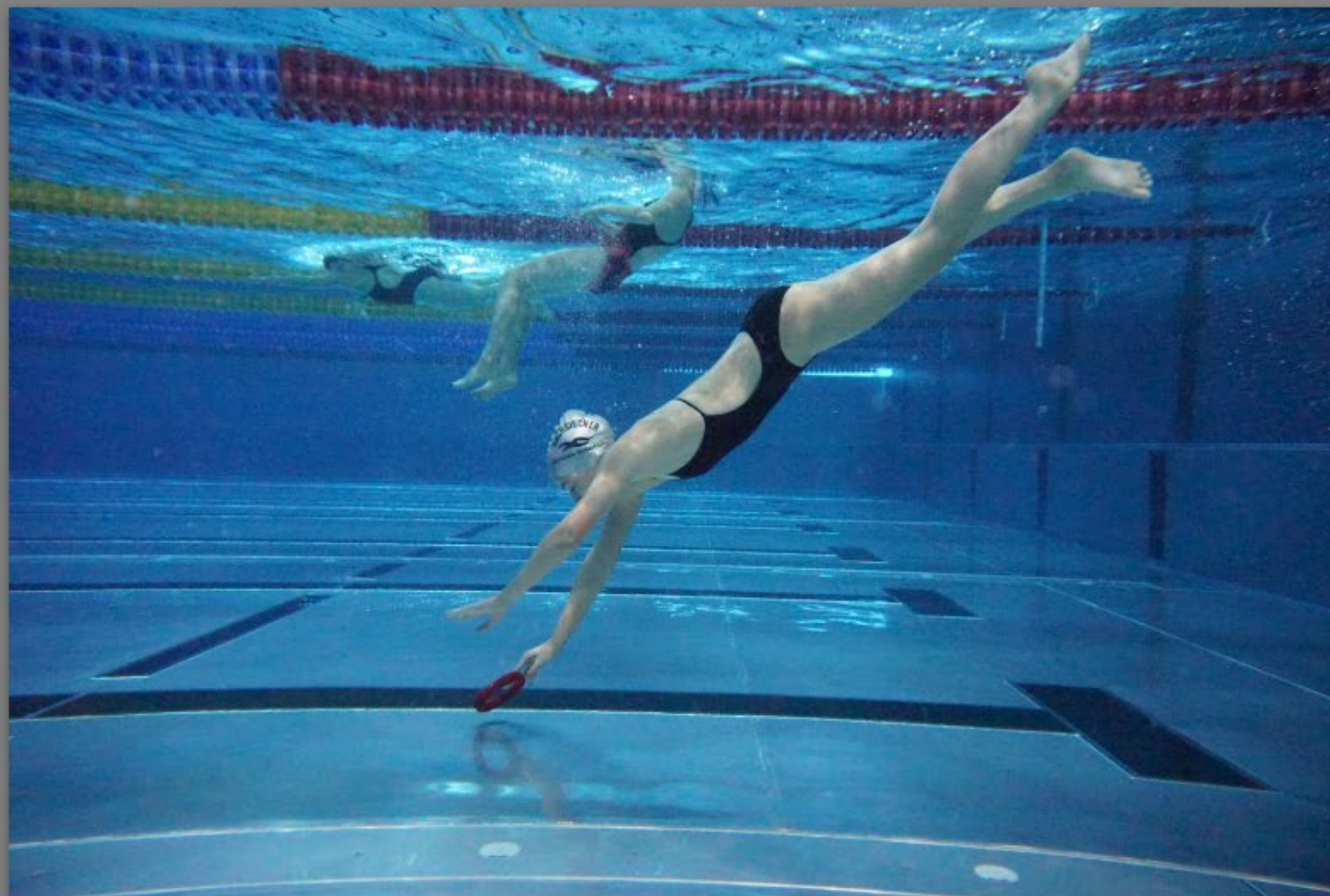
▼ Ordner - +

🔍 Nach Ordnern filtern

- evoletics\_data (\NAS21EBC5) (R:) 2,2 / 3,8 TB
- evoletics\_tmp (\NAS21EBC5) (X:) 2,2 / 3,8 TB
- 📁 Schwimmen\_01 57
- ▶ 📁 **schwimmen\_02** **4896**
- 📁 Skischuh 37

▶ Sammlungen + -

▶ Veröffentlichungsdienste + -



# Die Lösungen

Adobe Lightroom Classic  
Hans Juergen Gruner

Bibliothek | Entwickeln | Karte | Buch | Diashow | Drucken | Web

Navigator Einpas. Ausfüll. 1:1 3:1

Katalog

Ordner - +

Nach Ordnern filtern

- evoletics\_data (\\NAS21EBC5) (R:) 2,2 / 3,8 TB
- evoletics\_tmp (\\NAS21EBC5) (X:) 2,2 / 3,8 TB
  - Schwimmen\_01 57
  - schwimmen\_02 4896**
  - Skischuh 37

Sammlungen +

Veröffentlichungsdienste +

Bibliotheksfilter: Text Attribut Metadaten Keine Filter aus

IMG_0966	IMG_0967	IMG_0968	IMG_0969	IMG_0970	10150_2_M	IMG_0971	IMG_0972
					★		
IMG_0973	IMG_0974	10150_3_M	10150_4_M	IMG_0975	IMG_0976	IMG_0977	IMG_0978
		★	★				
IMG_0979	IMG_0980	IMG_0981	IMG_0982	IMG_0983	IMG_0984	IMG_0985	IMG_0986
IMG_0987	IMG_0988	IMG_0989	IMG_0990	IMG_0991	IMG_0992	IMG_0993	IMG_0994

Importieren... Exportieren...

Sortieren: Aufnahmezeit

Miniaturen

# Der Illustrationsprozess

## Morphing

Schwimmen Lehren und Lernen

# Der Status Quo

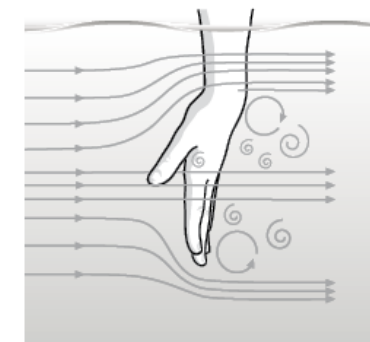
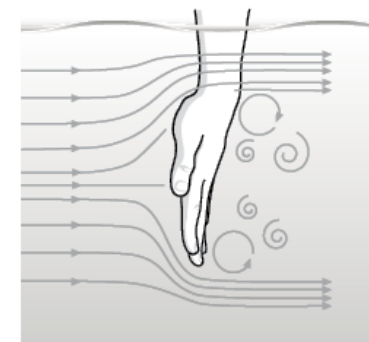
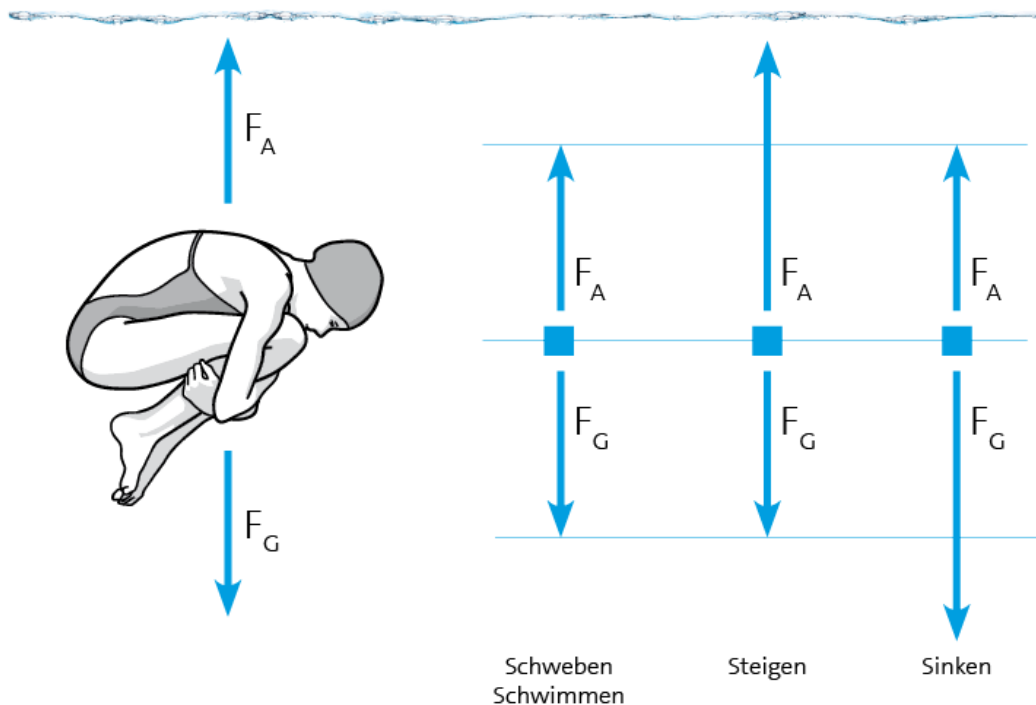
ca. 4.800 illustrierte Körperübungen

Inhalte aus diversen Spezialprojekte

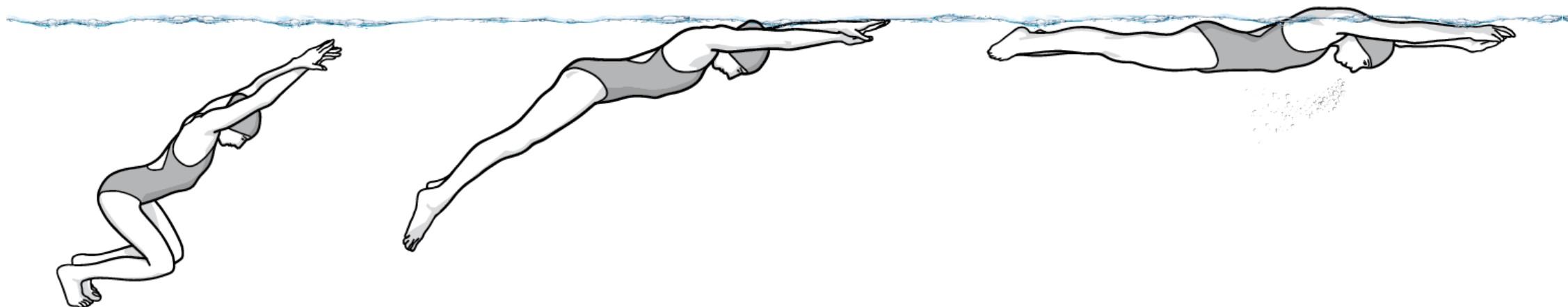
ca. 150 Schwimm-übungen Handkarten

Software und Druckmöglichkeiten



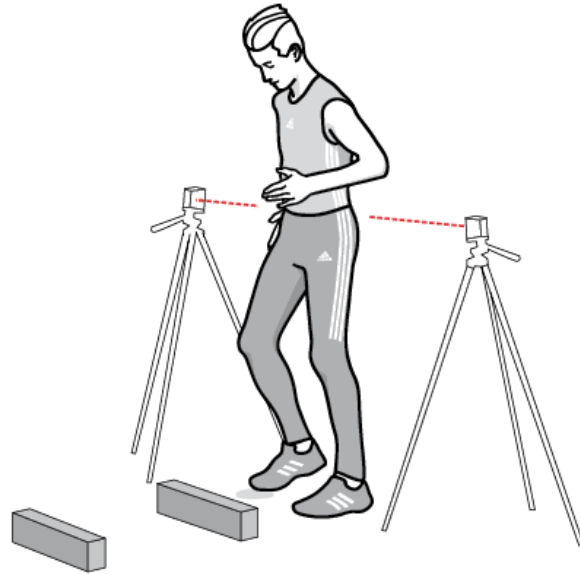
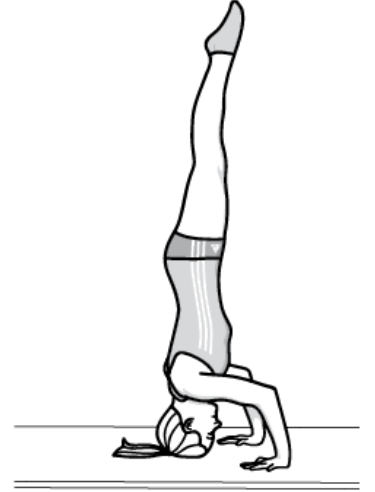
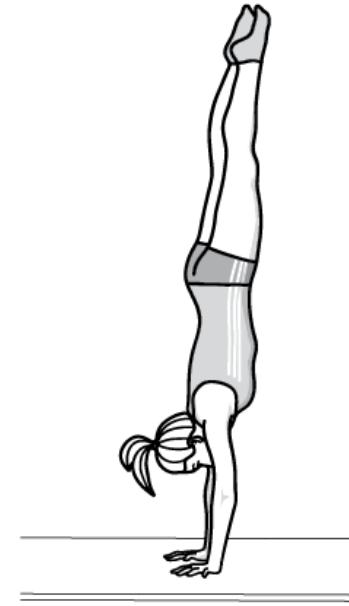
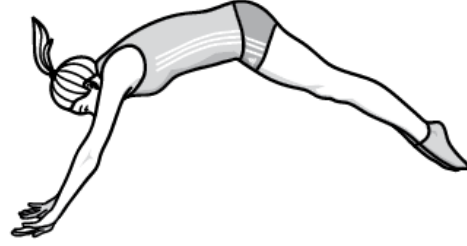


Unterschiedliche Abdruckfläche der Hand durch Abspreizen des Daumens

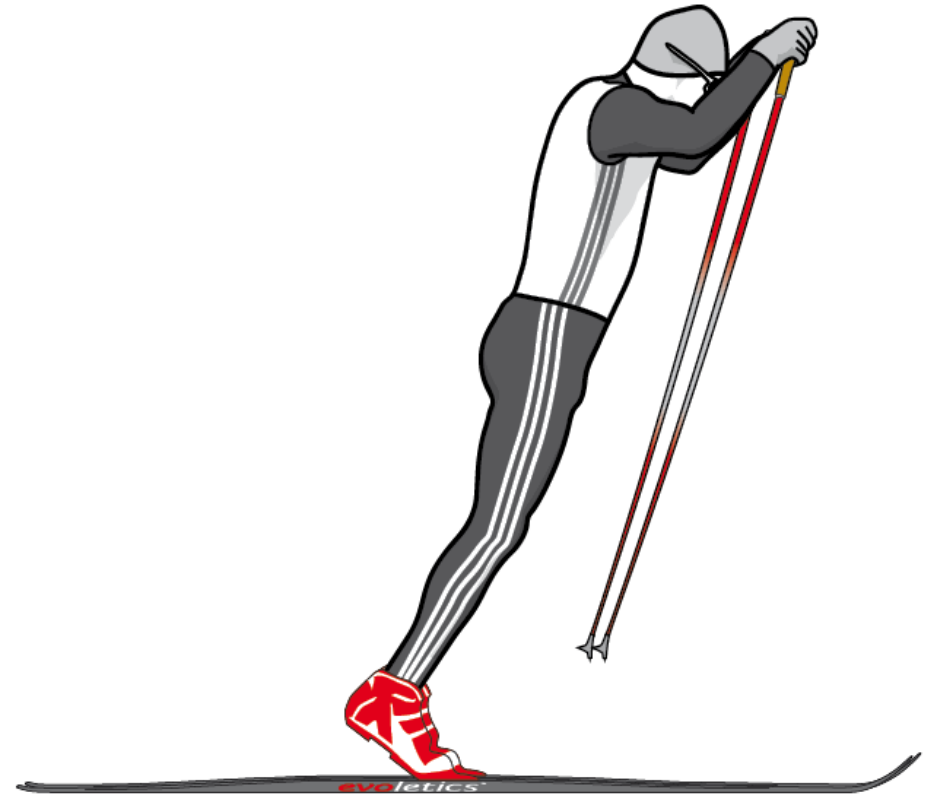
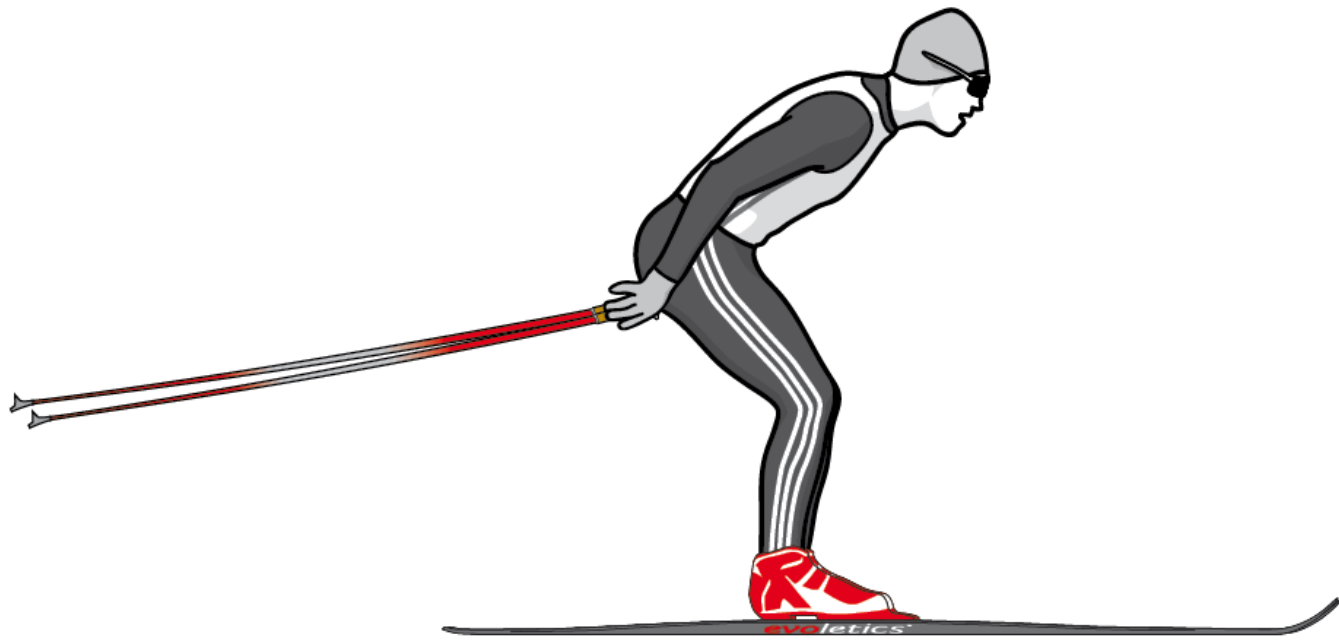


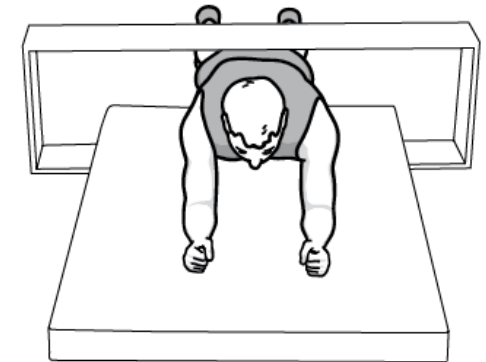
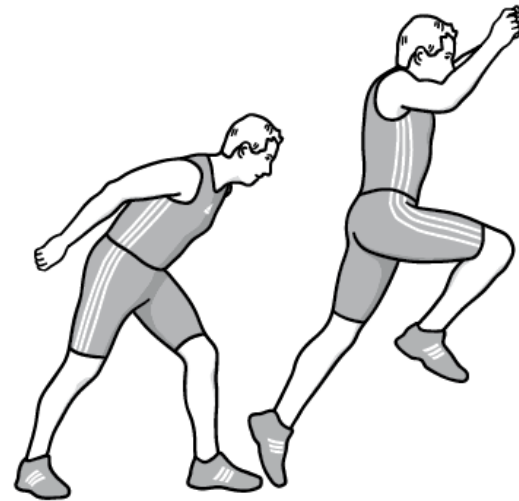
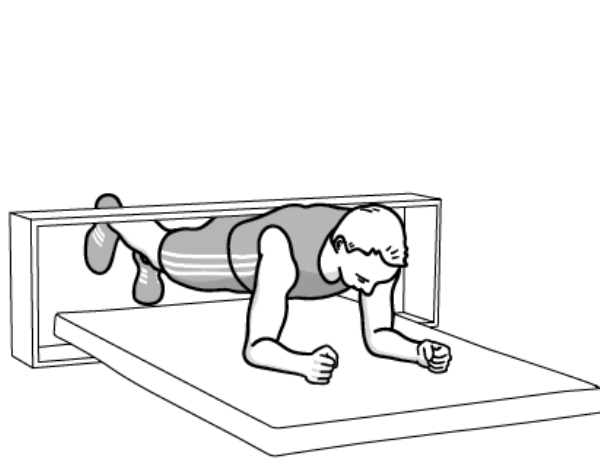
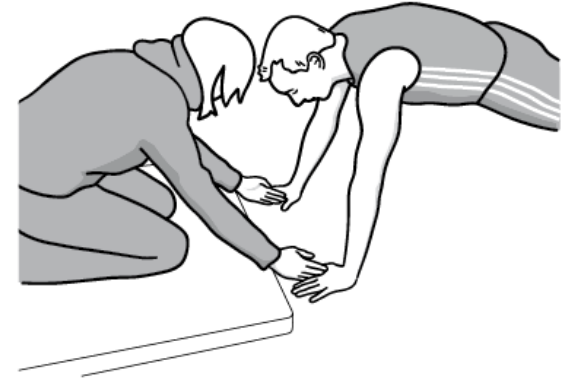
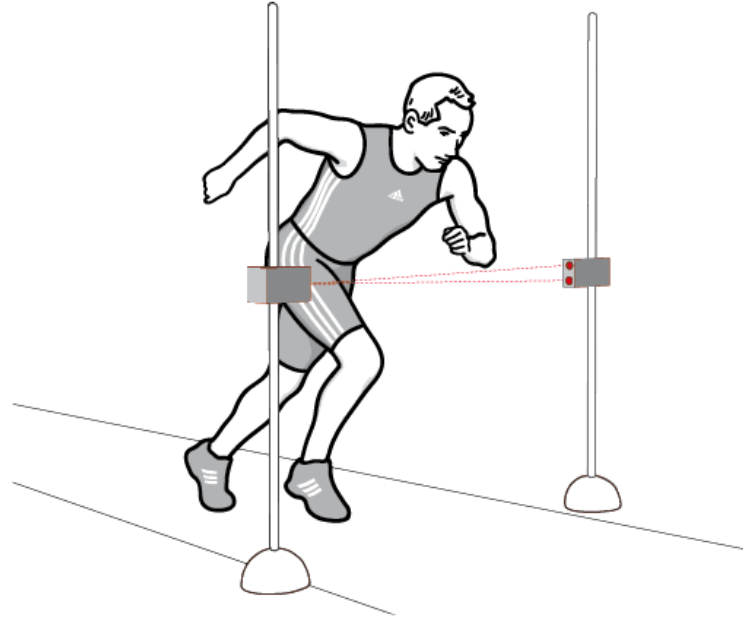
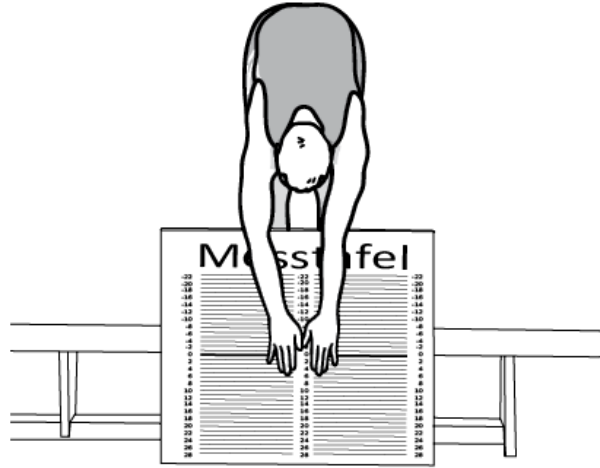


Testaufgaben (LV Sachsen)



Skilanglauf (Technikdarstellung)





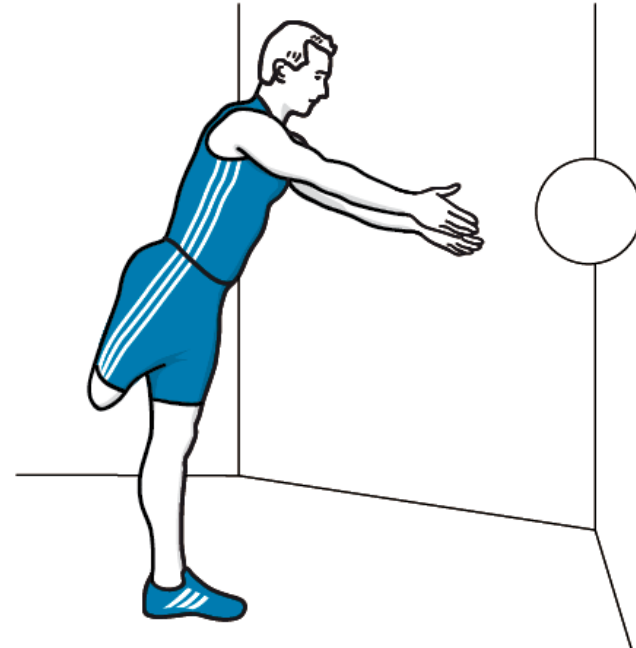
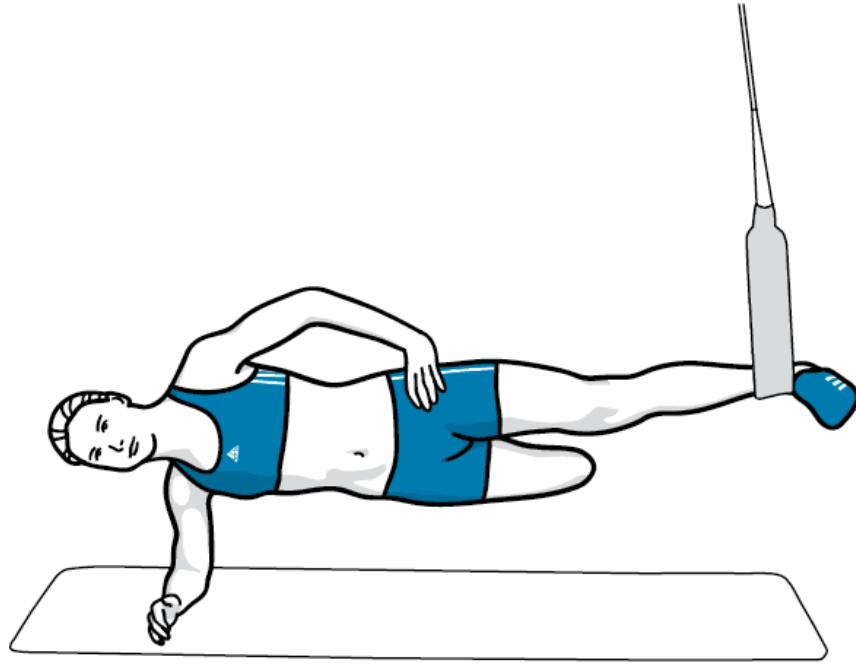
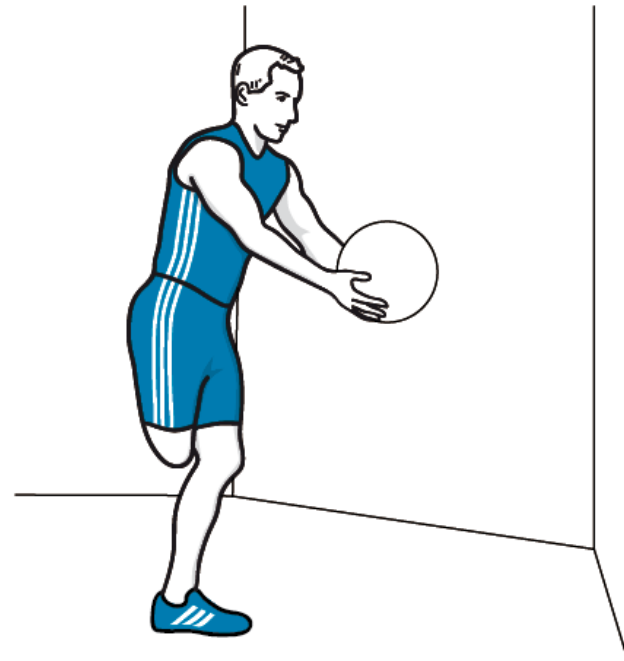
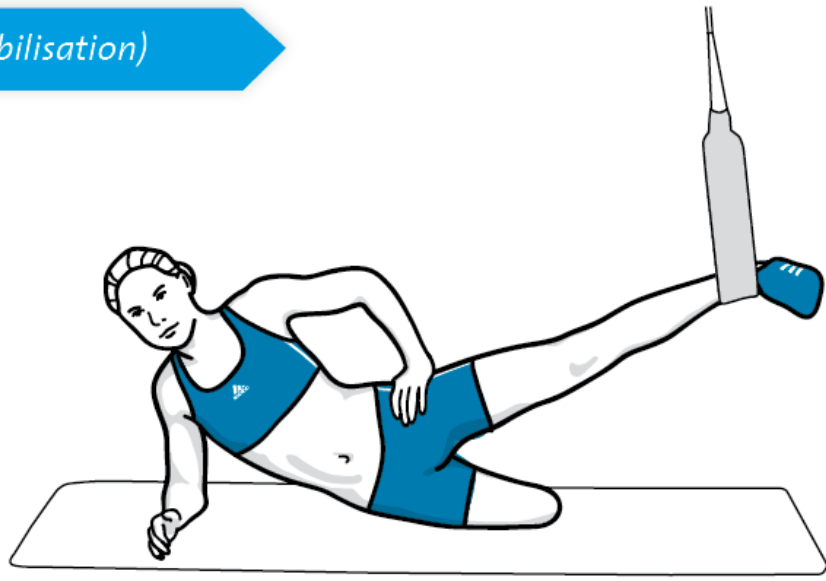


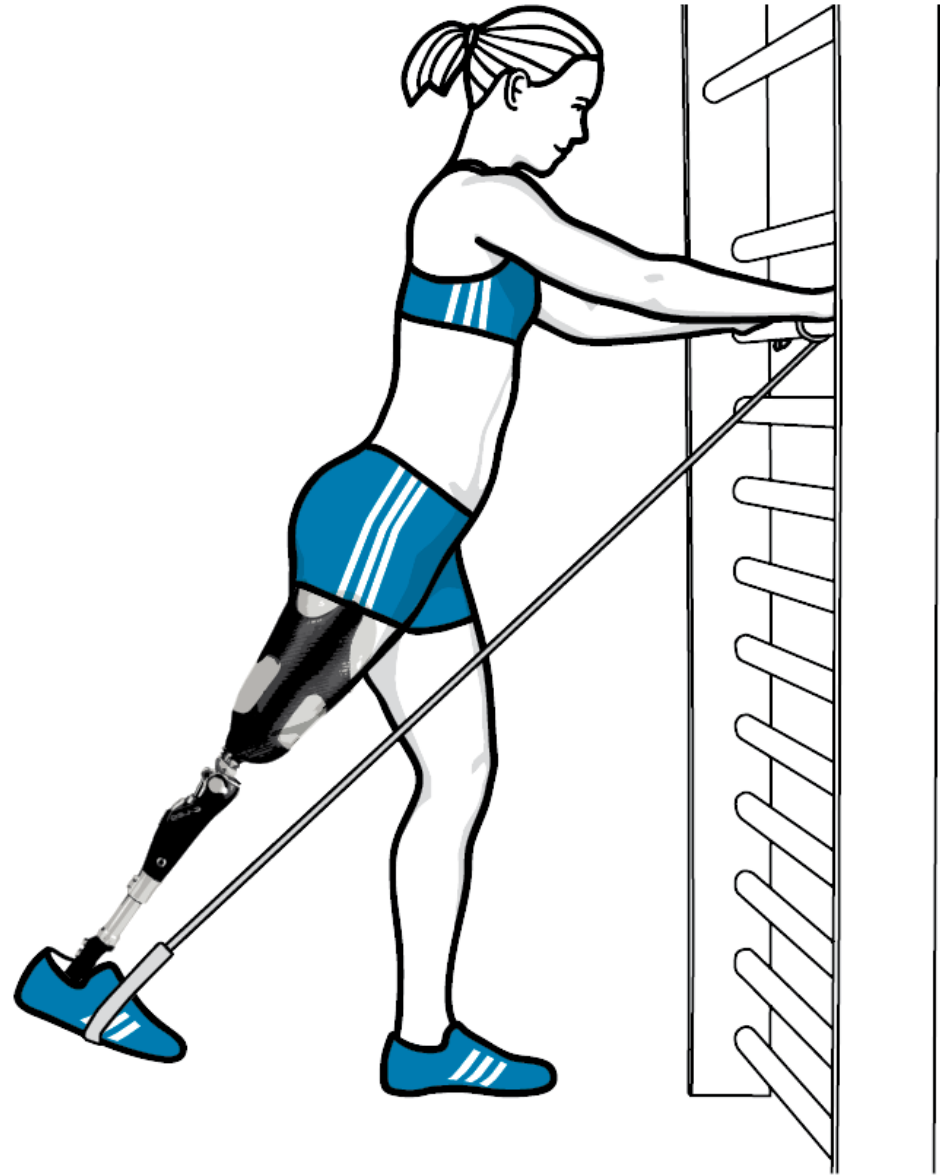
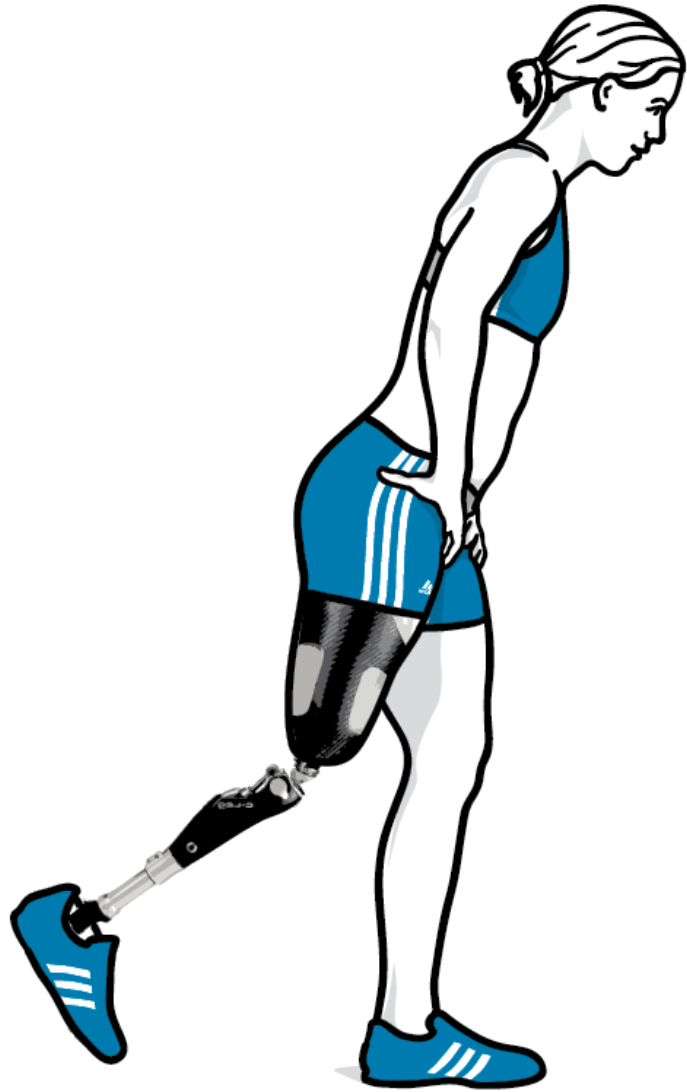
K1 Technikillustration - frontal



K1 Technikillustration - dorsal

Amputation (Körperstabilisation)



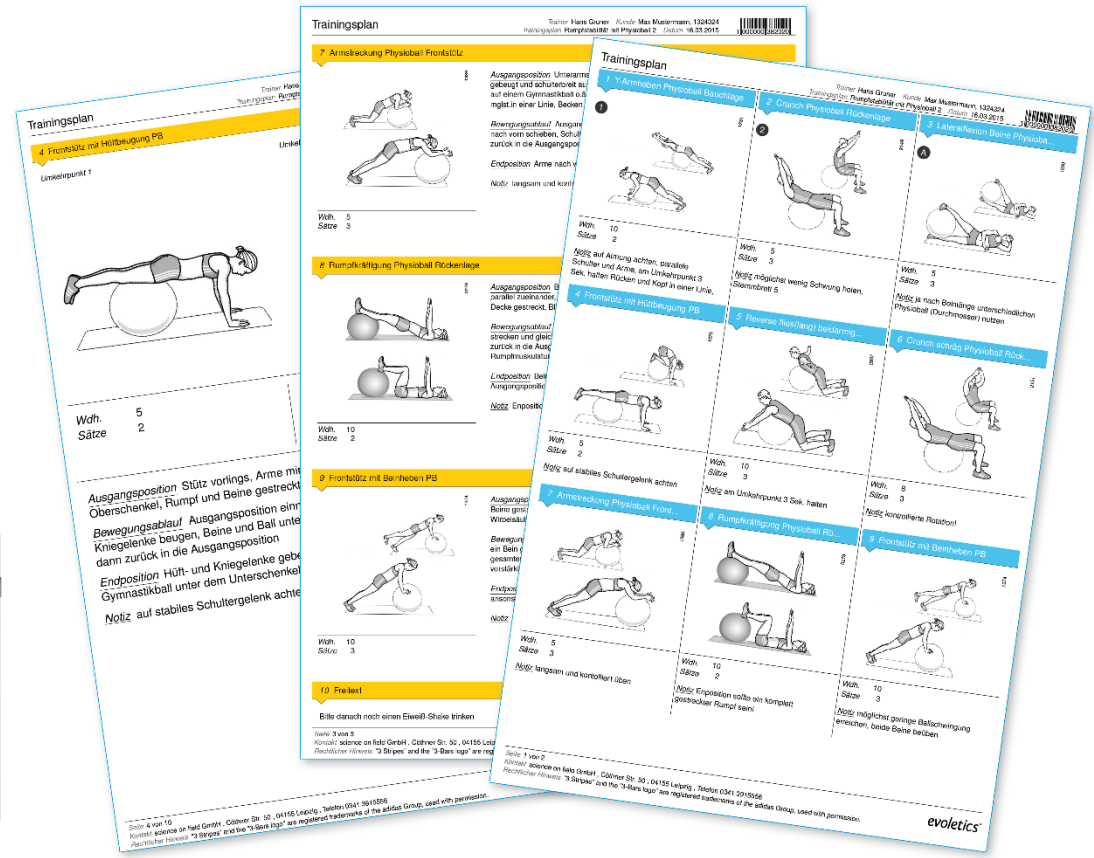




# evoletics® - mehr als Software

1 Trainingsplansoftware evoletics (www.evoletics.de)

Trainings- und Übungsposter, individuelle Kundenlösungen (www.shop.evoletics.de)



**2 Anwendung 1**

## Universitäten

Lehrerausbildung,  
Qualitätssicherung,  
Lehre

**3 Anwendung 2**

## Schulen

Sportunterricht,  
Projektwochen,  
Bewegungslernen

**4 Zeitersparnis/Effektivität**

3 Minuten für  
Ihren Trainingsplan

**5 Anwendung 3**

## GTA

Sportangebote,  
Freizeitgestaltung,  
Exkursionen

**6 Anwendung 4**

## Kindergärten

Sportfeste,  
Bewegungsangebote,  
Bewegungserfahrung



# Physioball

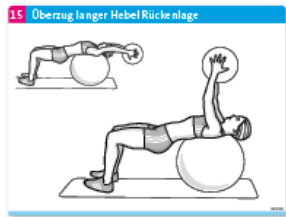
Serie 3 | Poster 1

**1 Erklärungen**

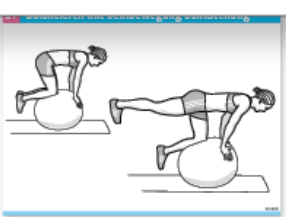
**Balance**  
Unter Balance versteht man die Fähigkeit eine Position stabil zu halten, eine Bewegung bewusst und kontrolliert auszuführen und auf störende Einflüsse (Gleichgewicht) adäquat reagieren zu können. Alle drei Aspekte spielen sowohl bei sportlicher Leistung als auch für die alltäglichen Bewegungen eine entscheidende Rolle und sind eng mit dem Körperempfinden (der sog. Propriozeption) und der Rumpfstabilität verbunden. Diese Übungsauswahl soll unter anderem auch die Balance weiterentwickeln.

**Muskelaktivierung**  
Mit einem Physioball lassen sich eine Vielzahl von Übungen variieren. Dabei bietet es sich besonders anfangs an, den Physioball als instabile Unterlage für liegende und sitzende Übungen zu verwenden. Die Nutzung eines instabilen Trainingsgerätes erhöht bei gleichbleibendem Gewicht nachweislich die gesamte Muskelaktivität. So werden vor allem die rumpfstabilisierenden Muskelgruppen um bis zu 50% mehr beansprucht als bei einer Übung mit stabiler Unterlage.

**Übungsvariationen**  
Neben Ballgröße und -härte (abhängig von Material und Luftdruck) lassen sich die Übungen zusätzlich durch Variation des Bodenkontaktes und der Unterstützungsfläche verändern. Der Schwierigkeitsgrad zwischen einer gleichseitig ausgeführten Übung und einer wechselseitig ausgeführten Übung ist auf dem Gymnastikball wesentlich höher als bei einer entsprechenden Übung mit stabiler Unterstützungsfläche. Im Gegensatz zum Gerätetraining stellt ein Training mit dem Physioball wesentlich höhere Anforderungen an das motorische System des Sportlers. Dabei sind meistens die koordinativen Fähigkeiten und nicht das Gewicht der limitierende Faktor. Vor diesem Hintergrund sollten alle Übungen in einer sinnvollen Reihenfolge erarbeitet und stets unter Berücksichtigung einer hohen Ausführungsqualität durchgeführt werden.



©2010 by evoletics®



Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden. Bei Fragen zu den Übungen steht Ihnen Ihr Trainer oder Therapeut gern zur Verfügung.

# Rückenübungen

Serie 1 | Poster 1

**1 Erklärungen**

Im Volksmund heißt es: „Jede Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“. Das gilt auch für den menschlichen Körper, da der Rumpf im heutigen Alltag nur noch zu einem kleinen Teil muskulär belastet wird. Unser Körper ist von Natur aus nicht für einen achtstündigen Arbeitsalltag im Sitzen konzipiert. Die Folge ist eine Abschwächung der Rückenmuskulatur und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Diese Übungsauswahl soll dabei helfen, den Rücken gezielt zu trainieren, um sprichwörtlich aufrecht durchs Leben zu gehen.

**Anatomie**  
Der Rumpf stellt das tragende Element des Körpers dar. Somit bildet er eine stabile Basis für die Arm- und Beinbewegungen. Die Wirbelsäule ist in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterteilt, wobei die einzelnen Wirbelkörper die Beweglichkeit gewährleisten. Als Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern dienen die Bandscheiben (Disci intervertebrales). Die Wirbelkörper sitzen dabei nicht senkrecht aufeinander sondern bilden im Gesamten eine sogenannte „dogge-S-Form“, um flexibler zu sein und Stöße beim Gehen oder Laufen besser zu reduzieren.

**Trainingsmethode**  
Durch regelmäßige Kräftigung der Rückenmuskulatur lassen sich mit einfachen Übungen Rückenbeschwerden vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern. Dabei ist immer darauf zu achten, dass das Verhältnis von Bauch- und Rückenmuskulatur stets in einem ausgewogenen Verhältnis ist (muskuläre Balance). Zusätzlich ist eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule eine wichtige Voraussetzung für Beschwerdefreiheit. Eine gezielte Stabilisation sorgt dafür, die Wirbelsäule auf ausdauernde Belastungen vorzubereiten.

**Funktionelles Training**  
Beim funktionellen Training werden überwiegend Bewegungen trainiert und nicht einzelne Muskeln. Die Schwerpunkte liegen dabei auf der Gelenkstabilisierung, verbesserter neuraler Ansteuerung der Muskulatur sowie einer funktionellen Beweglichkeit. Aus diesen Gründen sollte die Bewegungsqualität der Übungen im Vordergrund stehen.

**Transfer in den Alltag**  
Für eine langfristige Beschwerdefreiheit ist es entscheidend, dass der Rücken regelmäßig und gezielt trainiert und gekräftigt wird. Eine regelmäßige Prüfung der Alltagsbewegungen auf Rückentauglichkeit (z. B. Arbeitsplatz, Wohnumfeld, Freizeitaktivitäten) sollte ebenfalls immer vorgenommen werden.

**2 Dehnung Latissimus dorsi Stand**

**3 Rotation Wirbelsäule Frontstütz (kurzer Hebel)**

**4 LWS Mobilisation Sitz**

**5 Wirbelsäule Mobilisation Sitz**

**6 Rücken strecken mit Armbewegung**

**7 Arm und Bein heben Bankstellung**

**8 Frontstütz (langer Hebel) Arm heben**

**9 Rumpf Stabilisation Bein strecken Rückenlage**

**10 LWS Mobilisation Bankstellung**

**11 Hüftstreckung Bankstellung**

**12 Rücken strecken mit Armbewegung Stab**

**13 Dehnung Brustmuskulatur Seitlage**

**14 Hyperextension und Seitneigung Bauchlage**

**15 Mobilisation LWS Bauchlage**

**16 Mobilisation BWS mit Armbewegung**

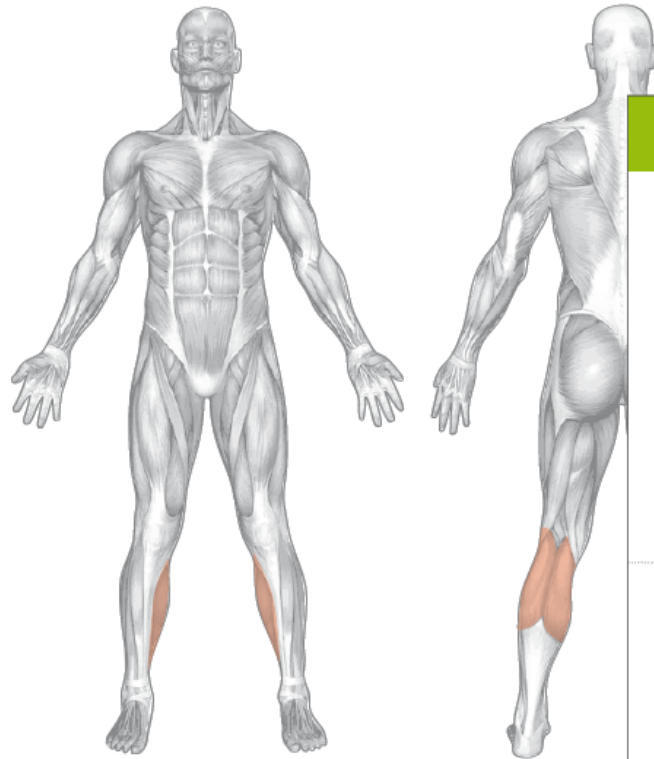
**17 Hinweise**

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden. Bei Fragen zu den Übungen steht Ihnen Ihr Trainer oder Therapeut gern zur Verfügung.

Witere Informationen zu unserer Trainingsplanungssoftware evoletics® finden Sie im Internet unter [www.evoletics.de](http://www.evoletics.de)

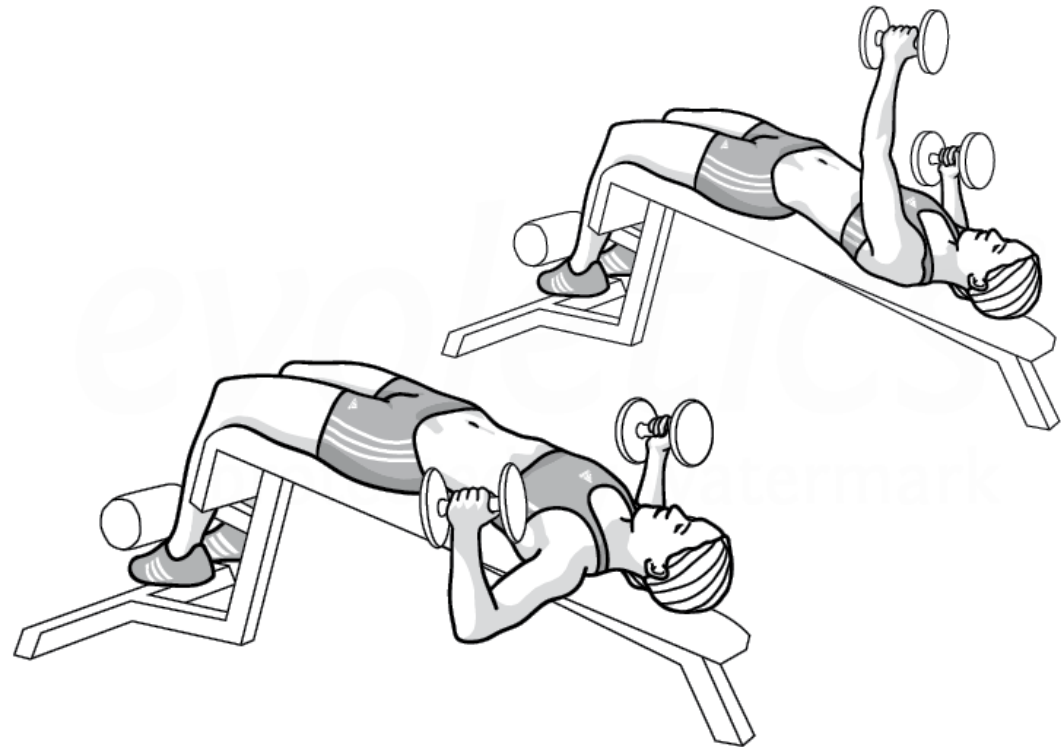
## 14 Brustdrücken beidarmig (Hantelbank negativ)

- Standbreite
- Schrittlänge
- Kontaktfläche des Fußes
- variabler Untergrund
- Hebellänge
- Art des Widerstandes
- Zusatzlast Widerstand
- exzentrisch  
konzentrisch
- Positionselement
- Übungsposition
- Einbeinig
- geschlossene Augen



## Brustdrücken beidarmig (Hantelbank negativ)

14



© 2016 by evoletics

#0195





# TRAININGSÜBUNGEN

„Das 4x4 des Handballs“.

Übungen für ein starkes Handballteam.

Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

**VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

1.10

Stabilisation & Kräftigung

☆☆☆

VBG

## SPIDERMAN-LIEGESTÜTZ

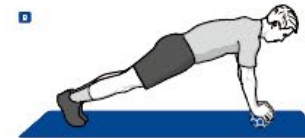


- 1 Beim Absenken des Körpers abwechselnd ein Bein zum gleichseitigen Ellenbogen beugen und beim Anheben wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.

### Variationen:

- 3 **LIEGESTÜTZ AUF HANDBALL I: ☆☆☆**  
Mit einer Hand auf dem Handball abstützen. Nach jeder Wiederholung den Ball zur anderen Hand rollen.
- 4 **LIEGESTÜTZ AUF HANDBALL II: ☆☆☆**  
Mit beiden Händen auf dem Handball abstützen. (schwerer)

Je nach Leistungsstand 16–20 Wiederholungen.



1 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.

2 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

3 Durch Beugen der Arme den Oberkörper bis circa 5–10 cm über dem Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

4 **EINBEINIGER LIEGESTÜTZ: ☆☆☆**  
Stütz auf den Handflächen und einem Bein. Nach der Hälfte der Wiederholungen das Bein wechseln. (schwerer)

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

1 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.

2 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten. Anschließend Seitenwechsel.

3 **TANDEM STAND: ☆☆☆**  
Das obere Bein vor dem unteren Bein abstützen. (leichter)

4 **EINBEINIG: ☆☆☆**  
Stütz nur auf Unterarm und Fußrinnenenseite des oberen Beins. (schwerer)

VBG



☆☆  
und Knieen. (leichter)

POSITIONEN: ☆☆☆  
Standpositionen.

VBG

## TISCH



Winkelt dem Unterschenkel





VBG-Fachwissen

# Diagnostik und Betreuung im Handball

Praktikable Tests und Tools zur Leistungssteigerung  
und Verletzungsprävention

### 1 Körperfettmessung

**1.5 Körperfettmessung**  
Die Körperfettmessung ermöglicht die Erfassung des Fettanteils am Gesamtkörper der Teilnehmer der Studie und kann zur Abschätzung der Fettzusammensetzung von Muskel- und Fettgewebe.

**DURCHFÜHRUNG**  
Als vorbereitend werden alle Teilnehmer in 3-Größen nach Jackson und Pollock. Dabei wird ein ebener Cutler die Dicke der Hautfalten an jeweils drei Körperteilen gemessen.

**Körperfettmessung bei Frauen**  
1. Die Teilnehmerinnen messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Brustweite ist die Dicke der Brustwarze.  
2. Die Teilnehmerinnen messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Brustweite ist die Dicke der Brustwarze.  
3. Die Teilnehmerinnen messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Brustweite ist die Dicke der Brustwarze.

**Körperfettmessung bei Männern**  
1. Die Teilnehmer messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Brustweite ist die Dicke der Brustwarze.  
2. Die Teilnehmer messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Brustweite ist die Dicke der Brustwarze.  
3. Die Teilnehmer messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Brustweite ist die Dicke der Brustwarze.

**MESSUNG**  
Gemessen werden die Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel. Die Teilnehmerinnen messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze. Die Teilnehmer messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze.

### Messprotokoll Körperfett

Teilnehmer	Brust	Bauch	Oberschenkel	Durchschnitt	Alter	Größe	Gewicht	Fettanteil (%)
Max Mustermann	16	6	15	10	34	175	75	12
Daniel Krüger	25	12	20	16	36	180	80	15
Mela Seiler	18	8	17	12	33	160	55	14
Christi Brandt	20	10	18	14	35	170	65	13
Lies Henry	16	7	16	10	33	155	50	11

**INFO**  
Ziel der Körperfettmessung ist es, den Fettanteil am Gesamtkörper zu ermitteln. Dies geschieht durch die Messung der Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel.

### 3 Bestimmung des 3-Wiederholungsmaximums

**DURCHFÜHRUNG**  
Vor Testbeginn wird die linke Schulter und beide Schultern seitlich der Ziellinie für das 3-WM markiert. Das heißt, der Rücken muss über dem Kreuzbalken und die Testbeine über den Kreuzbalken sein.

**A** **B** **C** **D**

**ZIEL**  
• Bestimmung des 3-WM für die Testbeine und die Schultern.  
• Bestimmung der 1RM für die Testbeine und die Schultern.

**MATERIAL**  
• Testbeine (20 kg)  
• Schultern (20 kg)

### 3.1 Bestimmung des 3-Wiederholungsmaximums

**DURCHFÜHRUNG**  
Der Teilnehmer wird in Rückenlage auf dem Rücken liegend auf dem Kreuzbalken markiert. Die Testbeine werden über dem Kreuzbalken markiert. Die Teilnehmerinnen werden über dem Kreuzbalken markiert. Die Teilnehmer messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze.

**MESSUNG**  
Ziel der Körperfettmessung ist es, den Fettanteil am Gesamtkörper zu ermitteln. Dies geschieht durch die Messung der Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel.

**INFO**  
Ziel der Körperfettmessung ist es, den Fettanteil am Gesamtkörper zu ermitteln. Dies geschieht durch die Messung der Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel.

### 3.1 Bestimmung des 3-Wiederholungsmaximums

**DURCHFÜHRUNG**  
Der Teilnehmer wird in Rückenlage auf dem Rücken liegend auf dem Kreuzbalken markiert. Die Testbeine werden über dem Kreuzbalken markiert. Die Teilnehmerinnen werden über dem Kreuzbalken markiert. Die Teilnehmer messen die Brustweite zwischen den Achseln und der Brustwarze.

**MESSUNG**  
Ziel der Körperfettmessung ist es, den Fettanteil am Gesamtkörper zu ermitteln. Dies geschieht durch die Messung der Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel.

**INFO**  
Ziel der Körperfettmessung ist es, den Fettanteil am Gesamtkörper zu ermitteln. Dies geschieht durch die Messung der Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel.

**ZIEL**  
• Bestimmung des 3-WM für die Testbeine und die Schultern.  
• Bestimmung der 1RM für die Testbeine und die Schultern.

**MATERIAL**  
• Testbeine (20 kg)  
• Schultern (20 kg)

**WICHTIG**  
Ziel der Körperfettmessung ist es, den Fettanteil am Gesamtkörper zu ermitteln. Dies geschieht durch die Messung der Hautfalten an drei Stellen: Brust, Bauch und Oberschenkel.

# DRESDNER CHRISTSTOLLEN®

*Nur echt mit dem Siegel.*



# Komplexverfahren

## Grundfertigkeiten des Schwimmens

Schwimmen Lehren und Lernen

# Komplexverfahren

## Grundfertigkeiten des Schwimmens

Schwimmen Lehren und Lernen



# Körpersprache

Verhaltensweisen am Wasser

Schwimmen Lehren und Lernen

# Parkposition

Auftrieb am Ort

Schwimmen Lehren und Lernen

# Gleiten und Rollen

## Bewegungskopplung

Schwimmen Lehren und Lernen

# Atemtechnik

Tauchen und Ausatmung

Schwimmen Lehren und Lernen

# Komplexverfahren<sup>e</sup>

Erweiterte Grundfertigkeiten

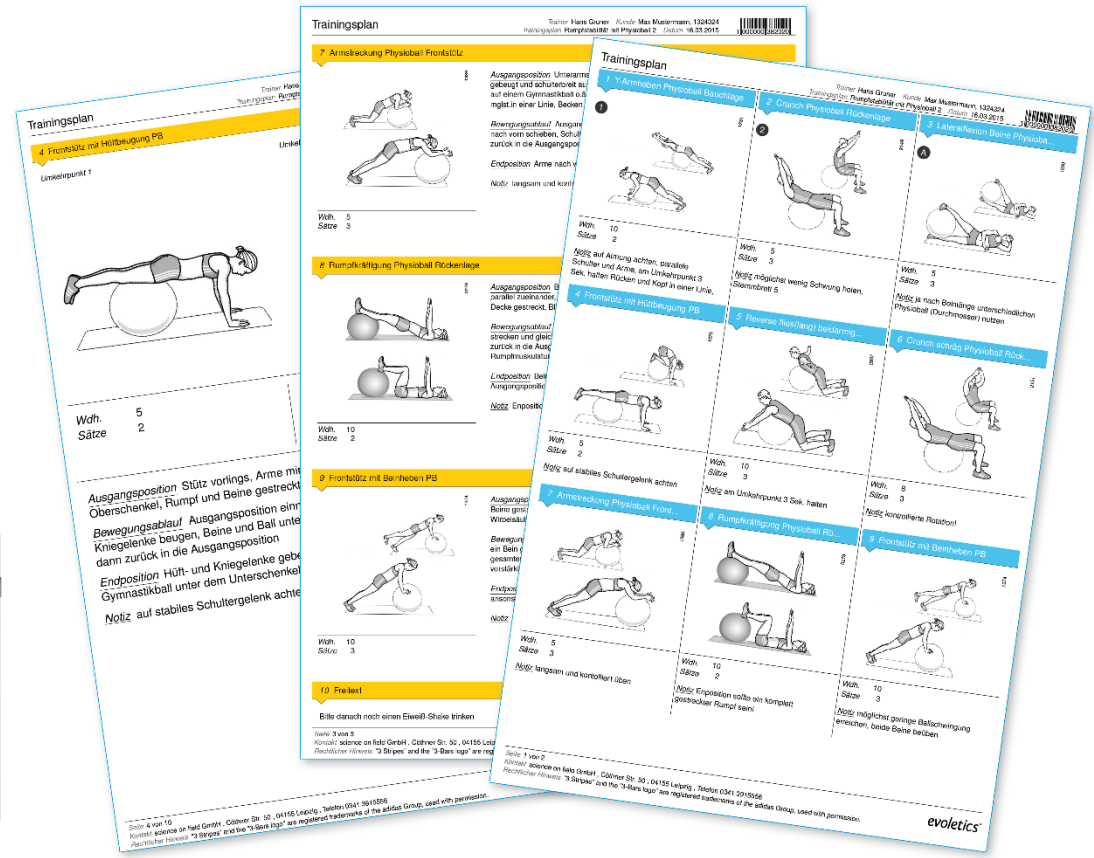
Schwimmen Lehren und Lernen



# evoletics® - mehr als Software

1 Trainingsplansoftware evoletics (www.evoletics.de)

Trainings- und Übungsposter, individuelle Kundenlösungen (www.shop.evoletics.de)



**2 Anwendung 1**

## Universitäten

Lehrerbildung,  
Qualitätssicherung,  
Lehre

**3 Anwendung 2**

## Schulen

Sportunterricht,  
Projektwochen,  
Bewegungslernen

**4 Zeitersparnis/Effektivität**

3 Minuten für  
Ihren Trainingsplan

**5 Anwendung 3**

## GTA

Sportangebote,  
Freizeitgestaltung,  
Exkursionen

**6 Anwendung 4**

## Kindergärten

Sportfeste,  
Bewegungsangebote,  
Bewegungserfahrung

