

FLOSSEN

Flossen trägt man im Schwimmsport nur im Training oder zum Vergnügen. Sie werden sinnvoll zur Verbesserung der Freistil und Rücken sowie der Delfin- (Schmetterling-) Schwimmtechnik eingesetzt. Im Delfin sind Flossen die ideale Hilfe, um die wellenförmige Körperbewegung zu erlernen.



Kurze Flossen	Lange Flossen
Geringere Gelenkbelastung	Höhere Gelenkbelastung
Geringerer Vortrieb	Stärkerer Vortrieb (dadurch mehr Konzentration auf Technik möglich)
Höheres Wassergefühl	Geringeres Wassergefühl
Höhere Frequenz gleich dem normalen Beinschlag möglich	Verfälschung des Beinsschlagrhythmus - Normaler Beinschlag durch erzwungene größere Bewegungsamplitude nicht möglich
Beanspruchung fast-switch Muskulatur Analog zum Schwimmen	Beanspruchung slow-switch Muskulatur

Im Ergebnis und zur größtmöglichen Kontinuität – es ist grundsätzlich nicht möglich, dass auf einer Bahn Schwimmer mit kurzen und langen Flossen unterwegs sind (wegen der unterschiedlichen Geschwindigkeiten) führte es bei der Abwägung aller Vor- und Nachteile zur Entscheidung der Schwimmwarte, kurze Flossen in allen Trainingsgruppen zu verwenden.

Flossen mit steifem Kunststoff-Flossenblatt (Taucherflossen) sind in jedem Fall ungeeignet und nicht erwünscht!

Weiteres Verfahren:

- Lange Flossen können bis zum „Rauswachsen“ selbstverständlich weiter verwendet werden. Es wird gebeten, keine neuen langen Flossen mehr anzuschaffen.
- In den Leistungsgruppen sind diese Flossen bereits seit 2008 nicht mehr gestattet.
- Wächst ein Schwimmer aus den Flossen heraus, wird empfohlen, durch direkte Ansprache der anderen Schwimmer oder über die Pinwand in Offheim sich erst mal nach günstigen gebrauchten Flossen umzuschauen.
- Zur weiteren Stärkung der Selbstverantwortung unserer Kinder werden die Flossen als Trainingsequipment mitgeführt und nicht in den Bädern gelagert (weder Hallen- noch Parkbad).