



Brustschwimmen

Die Qualität eines sicheren und attraktiven Schwimmunterrichts ist abhängig von der Fachkunde der Lehrkräfte und von den eingesetzten Unterrichtsmaterialien. Die bereitgestellten Unterrichtshilfen bestehen aus einer Erläuterung und Beschreibung der **Schwimmtechnik** mit Lehrvideos sowie Film- und Textinformationen zur **Methodik**. Zusätzlich liegen Arbeitskarten, Beobachtungs- und Korrekturhilfen vor.

Arbeitskarten helfen bei der Beschreibung von Techniken. Sie eignen sich gemeinsam mit den Beobachtungs- und Korrekturhilfen hervorragend als visuelles Mittel für die Unterrichtsplanung, -analyse und unterstützen den Technikerwerb von Schülerinnen und Schülern.

Die **Beobachtungshilfen** können sowohl von Lehrkräften als auch von Schülerinnen und Schülern unterrichtlich eingesetzt werden.

Die **Korrekturhilfen** dienen der Verbesserung der Schwimmtechnik. In den aufgeführten Übungsbeispielen werden Hinweise zur Technikverbesserung und zum Abbau häufiger Fehler aufgeführt.

Weitere themenverwandte Bereiche:

- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Brustschwimmen





Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen

Das Brustschwimmen bietet Schwimmeranfänger sowie Schwimmern gute Möglichkeiten der Orientierung im Wasser. Sie ist die Basistechnik des Rettungsschwimmens und des Tauchens.

Lernvoraussetzungen für das Brustschwimmen sind das Gleiten in Bauchlage und die Fähigkeit kontinuierlich über Wasser ein- und unter Wasser auszuatmen. Diese kontrollierte Atmung kann besonders in den Gleitphasen des Brustschwimmens bei der sportlichen Betätigung entspannend und auch erholend sein.

Besonders bei längeren Schwimmstrecken kann die durch das Gleiten bedingte kurzzeitige Unterbrechung der Antriebsbewegungen

- einen kraftsparenden Effekt haben,
- ein besonders wirkungsvoller Beinschub die Antriebskraft verlängern,
- Schwimmeranfänger und weniger geübte Schwimmerinnen und Schwimmern etwas mehr Zeit für die Einbindung der Ausatmung in die Gesamtbewegung ermöglichen.

Die Technik des Brustschwimmens zählt aufgrund der Symmetrie ihrer Antriebsbewegungen zu den Gleichzug- bzw. Gleichschlagschwimmarten. Alle Bewegungen werden in horizontaler Ebene im Wasser ausgeführt. Die Antriebe von Armen und Beinen wechseln einander ab und werden nach jedem Beinschub durch eine Gleitphase unterbrochen, die sich in ihrer Länge nach dem Schwimmtempo richtet.

In den letzten Jahren hat sich beim Brustschwimmen eine spezielle Wettkampftechnik mit wellenförmiger Bewegung, die sogenannte Wave- bzw. Undulationstechnik entwickelt. Diese erfordert eine besondere Kondition und Koordination, deshalb ist sie im Schulsport weniger geeignet. Die nachfolgenden Hinweise und Erläuterungen beziehen sich daher nur auf die Technik Brustschwimmen im Schulsport:

Hüft- und Schulterbreitenachse liegen parallel zur Wasseroberfläche.

Die Einatmung erfolgt während des Armzuges. Beim Drücken der Ellenbogen unter die Brust werden Schultern und Kopf nach vorne-oben aus dem Wasser gehoben, so dass der Mund für ein schnelles Einatmen über der Wasseroberfläche frei wird. Hierdurch wechselt die überwiegend flache Körperlage bei jedem Armzug kurz in einen steileren Anstellwinkel zum Wasser. Der Armantrieb besteht aus einer Zugphase, die flüssig in das gemeinsame Vorschieben der Arme und Hände übergeht.

Mit dem Beintrieb und dem Vorschieben der Arme und Schultern wird die flache Körperlage wieder hergestellt, wobei das Gesicht zum Ausatmen nach vorne auf das Wasser aufgelegt wird.

Die Vorbereitung des Beinschubes erfolgt indem die Fersen zum Gesäß gebracht werden. Wobei die Knie sehr stark und die Hüfte nur schwach gebeugt sind. Die Knie sind etwas über Hüftbreite (Faustregel: ca. Schulterbreite) geöffnet. Der Antrieb wird durch ein bogen- oder kreisförmiges Nach-hinten-Schlagen und -Strecken beider Beine erzeugt. Unterschenkel und Füße werden zu Beginn des Beinschubes nach außen gedreht, hierdurch erhält man möglichst große Abdruckflächen.

Während die Antriebsbewegungen mit den Handflächen und Innenseiten der Füße und Unterschenkel großflächig und schwungvoll betont durchgeführt werden, sind die Auftaktbewegungen (Anfersen der Füße zum Gesäß und Vorschub der Arme), da sie im Wasser und gegen die Schwimmrichtung ausgeführt werden, schmal und weniger betont.





Brustschwimmen

Methodik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode. Der komplexe Bewegungsablauf wird in funktionelle Teilbewegungen unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte Teilbewegung wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsmuster des Brustschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:



1. das Lernen und Üben der ersten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der zweiten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von erster und zweiter Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifischen Atembewegung in Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung



Methodik

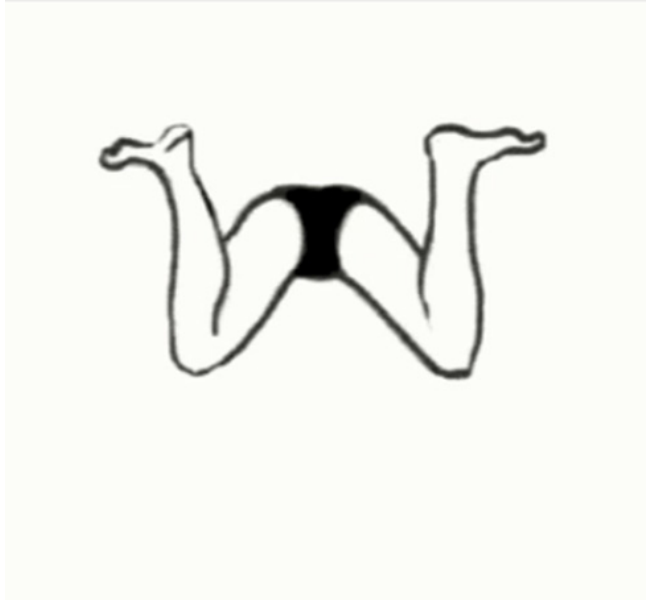
Übungsbeispiele zur Vermittlung der Brusttechnik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile: Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen. Die wasser-spezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser, aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile: Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren. „Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle. Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann die Bewegung beobachten und sie selbst regulieren.





Methodik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Sitz auf der Bank, den Oberkörper zurückneigen und mit den Händen nach hinten abstützen. Die Fersen "malen" Halbkreisbögen auf den Boden. Der/die Übende kann zusehen, was er/sie macht.

Variation: Ein Gymnastikreifen bietet die Orientierung für das Bewegungsmuster: Die Fersen „malen“ an der Innenseite des Gymnastikreifens den bogenförmigen Beinschlag auf den Boden. Die Übung kann auch in der Turnhalle oder zu Hause gemacht werden.



Übungsbeispiel 1

Übungsbeispiel 2

Sitz auf dem Boden. Den Oberkörper weit nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Ellenbogen auf dem Boden abstützen, sodass noch Selbstbeobachtung möglich ist. Die Fersen "malen" Halbkreisbögen auf den Boden. Auf das Anbeugen und Ausdrehen der Füße achten!

Übungsbeispiel 3

Bauchlage auf einer Bank (z. B. Wärmebank in der Schwimmhalle). Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Diese Übung kann sehr gut zur Korrektur bei Schiefelage der Hüfte eingesetzt werden.

Übungsbeispiel 4

Bauchlage auf dem Boden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim „Anfersen“ kein Hüftwinkel entsteht.



Übungsbeispiel 3



Methodik

Übungsbeispiel 5

Bauchlage auf dem Boden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Partnerhilfe beim Lernen oder Korrigieren der Fußbewegung (Dorsalflexion): Von dem Moment an, wenn die Unterschenkel und Füße zur Vorbereitung des Beinschubes nach außen gedreht sind, drückt der Partner während des Beinkreisels leicht von oben nach unten gegen die Zehenballen (Beispiel für taktile Information).

Übungsbeispiel 6

Sitz auf dem Beckenrand. Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen
- kräftiger, bogenförmiger Beinschub, bis die Beine gestreckt und geschlossen sind

Übungsbeispiel 7

Bauchlage im Wasser. Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand(-fläche) stützt gegen die Beckenwand (die Fingerspitzen zeigen nach unten). Die Beinbewegung durchführen.



Übungsbeispiel 5



Übungsbeispiel 6



Methodik

Beinschlagübungen in der Fortbewegung

Übungsbeispiel 8

Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe.
Rückenlage. Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!



Übungsbeispiel 8

Übungsbeispiel 9

Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe.
Rückenlage. Das Brett unter den Hinterkopf legen!
(„Kopfkissen“):

- Ermöglicht eine leicht angestellte Körperlage
- Die angewinkelten Arme stabilisieren die Wasserlage (weniger Sitzhaltung)
- Freie Atmung beim Üben



Übungsbeispiel 9

Übungsbeispiel 10

Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen – zur Einatmung hinstellen!



Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 11

Armzug am Ort als Partnerübung „Spiegel“:
Schrittstellung mit vorgebeugtem Oberkörper.
Armzugbewegung mit deutlichem Vorschieben der
Arme und Schultern, bis sich die Fingerspitzen
berühren.

Übungsbeispiel 12

Partnerübung zu zweit: Der Partner hält einen
(Gymnastik-)Stab parallel zur Wasseroberfläche. Der/
die Übende beugt sich in Schrittstellung über den
Stab/Arm und führt die Brustarmbewegung durch. Die
Übung zielt auf das rechtzeitige Umlenken vom
Auswärtszug zur Einwärtsbewegung ab. Der Stab
verhindert das zu weite Zurückziehen der Ellenbogen.
Die Oberarme werden beim Auswärtszug eingedreht.

Variation: Der Stab kann durch die verschränkten Arme
von zwei Partnern ersetzt werden.

Übungsbeispiel 13

Armzug in der Fortbewegung mit Partnerhilfe:
Der Partner unterstützt die Körperlage, indem er die
Füße des/der Übenden an der Wasseroberfläche
stützt. Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen. Zur
Einatmung hinstellen und neu beginnen.

Übungsbeispiel 14

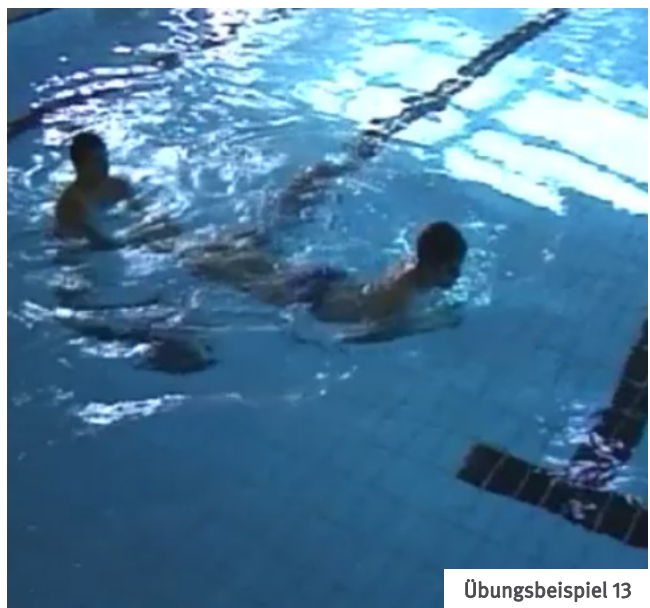
Armzug in der Fortbewegung mit Auftriebshilfen:
Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die
Oberschenkel klemmen. Kurze Strecke ohne Atmung
schwimmen. Zur Einatmung hinstellen und neu
beginnen.

Übungsbeispiel 15

Übung mit der Poolnudel: Das Ziel der Übung ent-
spricht dem vom Übungsbeispiel 12. Der Auftrieb der
Pool-Nudel ermöglicht das Üben in der Fortbewegung.



Übungsbeispiel 11



Übungsbeispiel 13



Methodik

Übungen für die Atembewegung

Übungsbeispiel 15

In kontinuierlicher Folge (10-15 x) über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen:

- kurzes Einatmen über Wasser – nachhaltiges Ausatmen ins Wasser

Als Partnerübung:

- Die Partner beobachten im Wechsel das „Sprudeln/Ausblubbern“ des Gegenübers.
- Die Partner halten sich an den Händen, um Augenwischen zu verhindern.



Übungsbeispiel 15

Übungsbeispiel 16

Einbindung von Atmung und Atembewegung in den Armzug: Schrittstellung im Flachwasser. Armzug mit vorgebeugtem Oberkörper. Im Verlauf des Armzuges Schultern und Kopf anheben: Einatmung! Mit dem Vorschieben der Arme den Kopf vorbeugen: Ausatmung!

Variation: Partnerübung. Die Partner beobachten sich bei der Einatmung und machen eine „tiefe Verbeugung“ während der Ausatmung. Durch das Berühren der Fingerspitzen ergibt sich eine kurze „Gleitpause“, die für die Ausatmung genutzt werden kann.



Übungsbeispiel 16

Übungsbeispiel 17

Atmung in der Fortbewegung mit Partnerhilfe:

- Zwei bis drei Armzüge ohne Atmung schwimmen, dann hinstellen und neu beginnen.
- Der Partner fixiert die Beine und unterstützt die Körperlage. Er beobachtet und gibt Rückmeldungen während der Atempause.

Variation: Ein Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln fixiert die Beine und unterstützt die Körperlage.



Methodik

Übungen für die Gesamtbewegungen

Übungsbeispiel 18

Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung: Die Bewegung aufbauen

- Abstoß und gleiten
- Zwei Armzüge
- Zwei Beinschläge
- Hinstellen, atmen und neu beginnen! Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!

Übungsbeispiel 19

Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung: Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und gleiten
- Ein Armzug – ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen! Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.

Übungsbeispiel 20

Die Betonung der Gleitphase: ein Armzug – zwei Beinschläge – ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



Übungsbeispiel 18



Übungsbeispiel 19



Methodik

Übungsbeispiel 21

Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme vorschieben
- den Kopf zur Ausatmung vorbeugen! – Ausatmung beginnt
- kurze Gleitphase
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- usw.

Zunächst nur kurze Strecken mit drei bis vier Zyklen üben.



Übungsbeispiel 21



Methodik

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Brustschwimmens

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.



Übungen zur Wasserlage

- Mehrere Zyklen ohne Atmung schwimmen –Kopf/ Gesicht bleibt im Wasser
- Bei jedem dritten, bei jedem zweiten, bei jedem Zyklus Kopf und Schultern zur Einatmung anheben
- Gleitphase übertreiben:
 - bis zwei oder drei zählen bevor der nächste Armzug beginnt
 - möglichst wenig Antriebsbewegungen pro Bahn
 - ein Armzug auf zwei Beinschläge
- Übertriebenes Hochdrücken der Schultern zur Einatmung
- Ganz flach bleiben bei der Einatmung – nur das Kinn über die Wasserfläche bringen
- Sich vorstellen, dass man sich mit dem Beintrieb über eine Fläche schiebt
- Beinschlag mit dem Schwimmbrett in Vorhalte



Methodik

Übungen für die Atembewegung

- Schwimmen mit Atmung – Schwimmen ohne Atmung
- Atmung bei jedem Armzug – Atmung bei jedem zweiten oder dritten Armzug
- Beinschlag mit Brett in Vorhalte: Einatmung beim „Anfersen“ – Ausatmung während des Beinschubs
- Kontraste: Einatmung beim Vorschub der Arme – Kopf bleibt immer über Wasser
- Atemrhythmus erfassen: vor dem Losschwimmen mehrere Male über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen, dann abstoßen und den Rhythmus beim Schwimmen übernehmen
- Übertreibung: Schwimmen mit langer Gleitpause. Die Pause zum Ausatmen nutzen
- Beim Einatmen nach vorne zum Beckenrand sehen, zum Ausatmen nach unten zum Beckenboden blicken





Methodik

Übungen zur Armbewegung

- Armzug ganz eng – Armzug ganz weit – Armzug mittel (Kontraste)
- Armzug dicht unterhalb der Wasseroberfläche.
Merkmale: Die Handflächen zeigen dabei ständig nach unten/die Handkanten schneiden das Wasser/die Ellenbogen schieben flach nach hinten (Kontrast zum Technikleitbild)
- Armzug mit ständig gestreckten Armen (Kontrast zum kurvigen Bewegungsmuster)
- Armzug mit bewusstem Zusammendrücken der Ellenbogen am Ende der Druckphase – die Schultern dabei betont anheben (Übertreibung)
- Armzug mit großem Radius bis zur Hüfte (Übertreibung)
- Armzug, bei dem nur Hände und Unterarme vor den Schultern kreisen/paddeln (Übertreibung)
- Armzug mit Fäusten – mit extrem gespreizten Fingern – mit fest, mit leicht geschlossenen Fingern schwimmen (Kontraste)
- Armzug mit Pull-Buoy/Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln
- Einen Partner ziehen





Methodik

Übungen zum Beinschlag

- Kontrastschwimmen, bei dem die Knie ganz eng oder geschlossen sind, ganz weit oder schulterbreit geöffnet sind
- Übertriebenes Anziehen der Oberschenkel unter den Bauch. Kontrast zu: Beugung durch Anschwingen der Unterschenkel bei gleichzeitigem Absinken der Oberschenkel/Knie, sodass die Füße unter Wasser bleiben
- Beinschlag mit deutlich gestreckten - mit deutlich angebeugten Füßen (Kontraste)
- Mit ungleichen Fußstellungen (ein Fuß gestreckt, der andere gebeugt)
- Bei gestreckten Armen liegen die Handrücken auf dem Gesäß: Die Fersen sollen beim Anschwingen der Unterschenkel die Fingerspitzen berühren
- Beinschlag in Bauchlage mit Schwimmbrett in Vorhalte
- Beinschlag in Rückenlage. Beobachten, wie weit die Knie geöffnet werden
- Beinschlag mit betonter Schubphase (leise und sachte anschwingen – laut und schwungvoll anschieben)
- In Rückenlage mit unterschiedlichen Arm- und Kopfstellungen
- Einen Partner schieben















Methodik

Übungen zur Koordination von Arm- und Beinbewegung

- Ein Armzug gefolgt von zwei Beinschlägen
- Zwei Armzüge gefolgt von einem Beinschlag
- Zwei Armzüge gefolgt von zwei Beinschlägen
- Armzug – Pause – Beinschlag – Pause – Armzug – Pause usw.
- Gesamtbewegung mit langer Gleitpause
- Gesamtbewegung mit sich überlagernden Arm- und Beinantrieben: Der Armzug beginnt, bevor der Beinschub beendet ist (als Kontrast zur Gleitpause).
- Im Wechsel: ein bis zwei Armzüge – ein bis zwei Beinschläge – Gesamtbewegung
- Arme und Beine zur gleichen Zeit anziehen und auch gleichzeitig strecken (Kontrast zum Technikleitbild).




Bildreihe zum Brustschwimmen

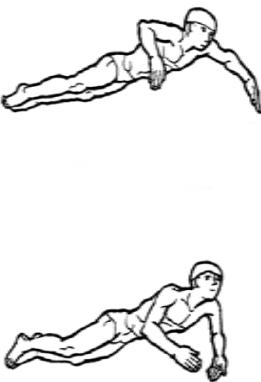
Wasserfassen Ausatmen		Zug über Schulterbreite Ausatmen		Ellenbogen beugen		Schwungvoll nach innen ziehen		Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch	
<p>Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser Die Handflächen drehen nach außen (Eindrehen der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus. Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin. Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).</p>									
Kopf und Schultern oben Einatmen		Fersen zum Po Arme vorschieben		Füße ausdrehen Gesicht zum Wasser		Beinschlag bogenförmig Arme u. Schultern vorschieben		Kurzes Gleiten Gesicht im Wasser	
<p>Schräge Körperlage Kurzes und kräftiges Einatmen. Die Auftaktbewegung der Beine beginnt (Fersen zum Po). Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken. Das Gesicht wird zum Wasser geneigt</p> <p>Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel. Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht. Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.</p> <p>Gestreckte, flache Körperlage. Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt Die Ausatmung beginnt.</p>									

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:


	<p>Symmetrischer und regelgerechter Armzug.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Armzug:

	<p>Hände und Ellenbogen werden etwa auf Höhe des Schultergürtels nach innen gedrückt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:


	<p>Keine Pause zwischen Zugphase und Vorschub der Arme/Hände</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens


Brustschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

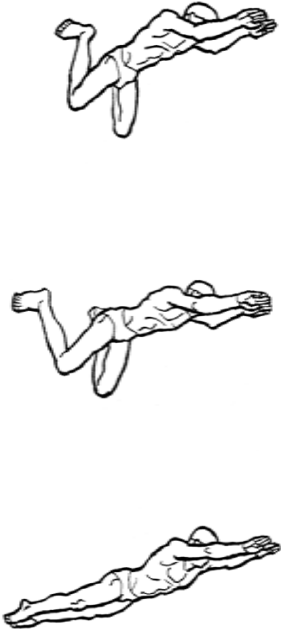
	<p>Zu Beginn des Beinschubes Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis etwa schulterbreit</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Für den wirkungsvollen Abdruck werden die Füße werden nach außen gedreht und zu den Schienbeinen hingebeugt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Beinbewegung:

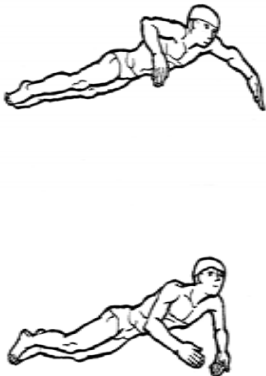
	Schwungvoller und bogenförmiger Beinschub in die Streckung.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

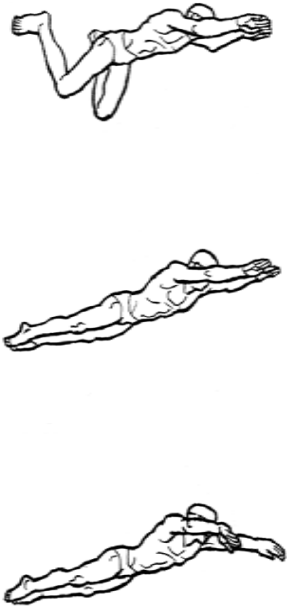
	<p>Der Beinschub beginnt erst, wenn die Arme fast schon gestreckt sind</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Kopf und Schultern werden erst im Verlauf der Zugphase angehoben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:



	<p>Kurze Gleitphase am Ende des Beinschlages,</p> <p>dann erst beginnt ein neuer Armzug</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Atembewegung:

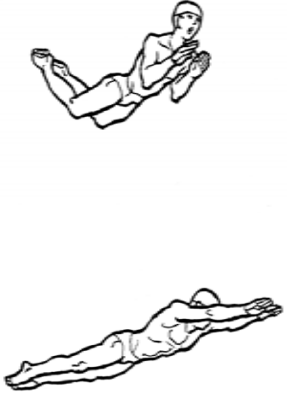
	<p>Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Atembewegung:


 	<p>Einatmung über Wasser</p> <p>Die Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus</p> <p>Ausatmung ins Wasser</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens


Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Deutlicher Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen des Oberkörpers</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Körperlage beim Brustschwimmen:


	<p>Schultern und Hüfte befinden sich waagrecht zur Wasserfläche</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Kopf und Schultern werden nur zum Einatmen angehoben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustbeinschlags


	<p>Gleiten mit gestreckter Bein- und Fußhaltung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

	<p>Die Fersen werden in Richtung Gesäß bewegt. Die Fersen sind noch relativ eng zusammen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

	<p>Jetzt werden die Knie etwas über Hüftbreite bis etwa Schulterbreite geöffnet. Die Füße sind noch relativ eng zusammen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustbeinschlags

	<p>Die Füße und Unterschenkel drehen und schwingen nach außen, die Zehen werden zu den Schienbeinen hin gebeugt.</p> <p>Das ist die Ausgangsposition für den bogenförmigen Schub der Beine nach hinten.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

	<p>Abdruck vom Widerlager Wasser durch schwungvolles und bogenförmiges Kreisen der Beine und Füße nach hinten bis zur vollkommenen Schließung und Streckung.</p> <p>Jetzt schließt sich eine kurze Gleitphase an.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Koordination der Antriebsbewegungen:

- Der Beinschub endet nicht mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
- Keine Gleitphase.
- Der Armzug beginnt zu früh.

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird nicht genutzt
- Hoher Kraftaufwand

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- zwei Armzüge
- zwei Beinschläge
- hinstellen, atmen und neu beginnen! Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!



Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- ein Armzug - ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!

Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.



Die Betonung der Gleitphase:

ein Armzug - zwei Beinschläge - ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme verschieben

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Hüftwinkel



Ungünstige Ausführung

Die Oberschenkel werden zu weit unter den Körper angebeugt (Der Hüftwinkel ist zu spitz).

Folgen:

Die Oberschenkel verursachen einen relativ großen Bremswiderstand gegen die Bewegungsrichtung

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen.

Die Übung könnte als Überkorrektur oder Kontraübung wirken, da beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.



Sitz auf dem Beckenrand:

Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen



Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe. Rückenlage:

Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Scherenbeinschlag



Ungünstige Ausführung
Scherenschlag mit gestrecktem Fuß

Folgen:

- Kein regelgerechter Beinschlag
- Die Knie werden zu weit geöffnet
- hohe Bremswirkung gegen die Schwimmrichtung
- Das Antriebspotenzial wird nicht ausgeschöpft

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf einer Bank (z.B. Wärmebank in der Schwimmhalle):

Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen - zur Einatmung hinstellen!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.