

Beinbewegung des Brustschwimmens

im Unterricht



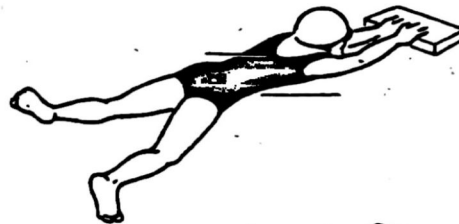
Gleiten



Beide Unterschenkel werden gleichzeitig locker angezogen ...



... und die Zehen nach außen gedreht

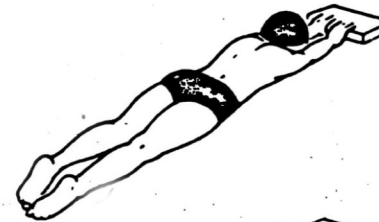


... kräftiger Grätschswing nach hinten schließen ...



... und wieder gleiten

zu Hause auf dem Fußboden



“Gleiten”

- Körper liegt gestreckt
- Unterschenkel liegen auf einer weichen Unterlage



Beide Unterschenkel werden gleichzeitig locker angezogen ...



“Drehen”

- beide Unterschenkel werden nach außen gedreht
- beide Füße sind angezogen und die Zehen zeigen nach außen



“Grätschen”

- beide Unterschenkel werden gleichzeitig auf die weiche Unterlage geschwungen
- Füße sind weiterhin angezogen und die Zehen zeigen nach außen



... und wieder “gleiten”

Durch regelmäßiges Üben gewöhnen wir uns daran, das Gesicht unter Wasser zu haben und uns vom Wasser tragen zu lassen.

Im Unterricht

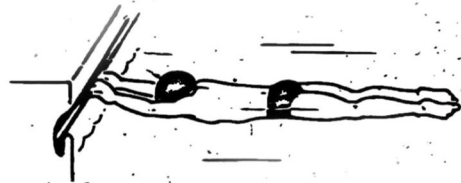


Einatmen...

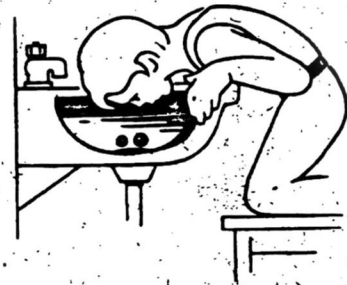
Zu Hause



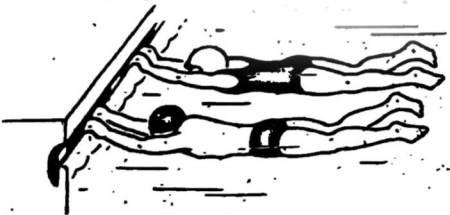
Einatmen...



Gesicht ins Wasser
Arme strecken
Beine strecken



Möglichst lange die Luft unter Wasser
anhalten
Schaffe 10 Sekunden!



Planschen an der Überlaufrinne



Hockschwebe im Freibad

Merke: Mit der eingeatmeten Luft ist der menschliche Körper ein wenig leichter als Wasser, darum können wir uns sogar ohne Schwimmbewegungen an der Wasseroberfläche halten.

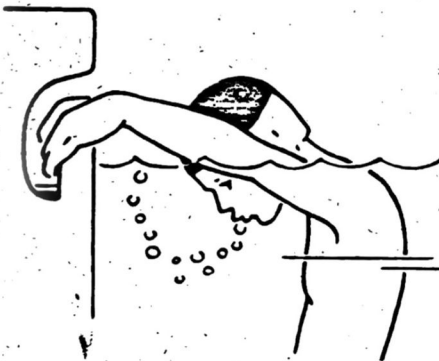
Nur wer ins Wasser ausatmen kann, wird ein sicherer und ausdauer Schwimmer. Darum üben wir die Atmung immer wieder.

Im Unterricht



Einatmen...

- Mund weit öffnen
- Schnell Luft holen



... Ausatmen ...

- Nur das Gesicht ins Wasser
- Sofort durch Nase und Mund vollständig ausatmen

Zu Hause



Einatmen...

- Mund weit öffnen
- Schnell Luft holen



... Ausatmen ...

- Anfangs möglichst lange die Luft durch Nase und Mund unter Wasser ausatmen
- Später sofort wieder vollständig ausatmen
- Übe zunächst mit Unterbrechungen
- Wiederhole dann mehrmals
- Übe schließlich fortlaufend — täglich 20 Wiederholungen!

Merke: Könner ist der Schwimmschüler, der das Einatmen über Wasser und das Ausatmen unter Wasser beim Schwimmen automatisch ausführt.