

# **Grundlagen im Brustschwimmen**

---

## **Bestandteile**

- Wassergewöhnung
- Technik
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Taktik

## **Weil**

- Das sog. Babykraulen jedem angeboren ist,
- Das Brustschwimmen schwer zu erlernen ist,
- Das Brustschwimmen die langsamste Schwimmart ist,
- Das Brustschwimmen den Körper mit Knien und Wirbelsäule am meisten belastet,

**Gibt es eigentlich keinen Grund, im Anfängerschwimmkurs mit Brustschwimmen zu beginnen,**

- Außer dem ausdrücklichen Wunsch der Eltern.

**Alle Übungen müssen vorher genau erklärt und gezeigt werden.**

**Gefahrenhinweise nicht vergessen!**

# **Wassergewöhnung**

---

## **Bestandteile**

- **Keine Angst vor Spritzwasser**
- **Keine Angst vor dem Springen**
- **Augen unter Wasser offen**
- **Ausatmen unter Wasser**
- **Gleiten**

**Wassergewöhnung lässt sich gut mit Technik verbinden, überhaupt nicht mit Schnelligkeit.**

# **Keine Angst vor Spritzwasser**

---

**Keine Schwimmbrillen zulassen!**

## **Übungsformen**

- **Alle Tauchspiele mit z.B.**
  - Tauchringen,
  - Tauchstäben,
  - Tauchtieren,
  - Reifen.
- **Alle Sprungspiele mit z.B.**
  - Reifen,
  - Stäben,
  - Laufmatten.
- **Wasserkindergarten**

# **Keine Angst vor dem Springen**

---

**Keine Schwimmbrillen zulassen!**

## **Übungsformen**

- **Alle Sprungspiele mit z.B.**
  - **Reifen,**
  - **Stäben,**
  - **Laufmatten.**

**Das Springen beginnt aus dem Sitzen, wird über die Hocke bis zum Stehen am Beckenrand gesteigert.**

# **Augen unter Wasser offen**

---

**Keine Schwimmbrillen zulassen!**

## **Übungsformen**

- **Alle Tauchspiele mit z.B.**
  - **Tauchringen,**
  - **Tauchstäben,**
  - **Tauchtieren,**
  - **Reifen.**

**Die Kinder müssen Farben, Zahlen und Buchstaben unter Wasser unterscheiden.**

# **Ausatmen unter Wasser**

---

## **Übungsformen**

- **Bälle im Wasser vor sich her blasen.**
- **Luftballons im Wasser vor sich her blasen.**
- **Alle Tauchspiele mit bewusstem Ausatmen unter Wasser.**

# Gleiten

---

## Übungsformen

- **Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel; ein Helfer stützt den Schwimmer am Bauch und hält das Brett fest.**
- **Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel.**
- **Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken.**

## **Bestandteile**

- Gleiten
- Beinschlag
- Armzug
- Atmung
- Koordination
- Startsprung
- Wende

**Technik lässt sich gut mit Wassergewöhnung und Kondition verbinden, überhaupt nicht mit Schnelligkeit.**

**Wenn eine Technikübung nicht funktioniert, muss sofort auf die methodisch davor liegende Technikübung zurückgegriffen werden (Kein Armzug ohne Beine!).**

**In jeder Übungseinheit muss zunächst an bekannte Übungen aus der vorherigen Übungseinheit angeknüpft werden.**

**Übungseinheiten schriftlich, langfristig und abwechslungsreich planen.**

**Ein- und Ausschwimmen nicht vergessen.**

**Erfolgskontrolle durch Videoaufzeichnungen.**

**Vorbereitung durch Lehrfilme.**



# Gleiten

---

## Ziele

- Gleiten in gestreckter Körperhaltung von den Fingern bis in die Zehen.
- Keilförmige Wasserlage.
- Ausatmen unter Wasser.
- Augen an der Wasserlinie.
- Schwimmbrett flach auf dem Wasser.

## Übungsformen

- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel; ein Helfer stützt den Schwimmer am Bauch und hält das Brett fest.
- Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel.
- Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken.
- Gleiten mit leichtem Tauchring auf dem Kopf.

# Beinschlag

---

## Ziele

- Kontinuierlicher Brustbeinschlag.
- Gestreckte Beine bis in die Zehen am Ende des Beinschlages.
- Geschlossene Beine am Ende des Beinschlages.
- Die Hauptarbeit wird vom Unterschenkel erledigt.
- Die Fersen werden in Richtung Gesäß gezogen, nicht die Knie in Richtung Bauch.
- Symmetrischer Beinschlag.
- Gleitphase nach jedem Beinschlag.
- Gleichmäßige Frequenz.
- Keine Füße in der Luft.

## Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand bzw. einer Bank.  
Übung auf der Treppe im Lehrschwimmbecken.
- Übung im Wasser am Beckenrand.
- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel, Übergang zum Beinschlag in der Endphase vom Gleiten.
- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken, Übergang zum Beinschlag in der Endphase vom Gleiten.
- Beinschlag mit Brett/Poolnudel.
- Streckentauchen.
- Streckentauchen, nur Beinschlag.
- Beinschlag; Hände gestreckt, nur zum Luftholen ist ein Brustarmzug zulässig.
- Beinschläge einer bestimmten Strecke Zählen und reduzieren.

**Der Brustbeinschlag lässt sich gar nicht mit dem Grätschschwung in Rückenlage üben.**

# Armzug

---

## Ziele

- Kontinuierlicher Brustarmzug.
- Gestreckte Arme am Ende des Armzuges.
- Geschlossene Arme am Ende des Armzuges.
- Locker geschlossene Hände.
- Die Hände werden nur bis auf Schulterhöhe gezogen, nicht bis zum Bauch.
- Symmetrischer Armzug.
- Gleitphase vor jedem Armzug.
- Gleichmäßige Frequenz.
- Überwinden der Bugwelle in der Überwasserphase der Arme.
- Kein gerades Durchziehen bei der Unterwasserphase.
- Tauchzug bei Start, Wende und Streckentauchen;
  - Schlüsselloch.

## Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand vor einem Spiegel bzw. einer Scheibe.
- Übung im Wasser am Beckenrand.
- Brustarmzug mit Poolnudel.
- Brustarmzug mit Paddles.
- Brustarmzug mit Pullbouy.
- Armzüge einer bestimmten Strecke Zählen und reduzieren.
- Schwimmen in vollständiger Brustschwimmlage.

**Der Armzug muss mit der Atmung kombiniert werden.**

# Atmung

---

## Ziele

- Kontinuierliche Atmung.
- Vollständiges Ausatmen.
- Ausatmen nur unter Wasser.
- Atmung bei jedem Armzug.
- Kein Aufpumpen.

## Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand vor einem Spiegel bzw. einer Scheibe.
- Übung im Wasser am Beckenrand.
- Alle Übungen vom Armzug mit bewusster Atmung.
- Atemzüge einer bestimmten Strecke Zählen und reduzieren.
- Schwimmen in vollständiger Brustschwimmlage.

**Die Atmung muss mit dem Armzug kombiniert werden.**

# Koordination

---

## Ziel

- Ablauf: Armzug, Beinschlag, Gleiten.

## Übungen

- Schwimmen in vollständiger Brustschwimmlage.
- Sitzschwimmen.
- Brustarmzug mit Kraulbeinschlag.
- Kraularmzug mit Brustbeinschlag.

# Startsprung

---

## Ziele

- Unterschied zwischen Springen und Fallen.
- Weite und flache Sprünge.
- Kein Zeitverlust beim Start.
- Übergang von der Gleitphase zum Beinschlag, Tauchzug, Auftauchen und Armzug.
- Greifstart für Einzelwettkämpfe und den Startschwimmer bei Mannschaftswettkämpfen.
- Armkreisstart für die weiteren Schwimmer bei Mannschaftswettkämpfen.
- Ablauf eines Wettkampfstartes.
- Keine Bauchplatscher.
- Kein Anziehen der Unterschenkel.
- Kein Rudern mit den Armen.
- Startsprung mit Schwimmbrille.

## Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand bzw. auf einer Bank.
- Ruhiges Stehen auf den Zehenspitzen bzw. der Ferse.
- Sprung aus dem Sitzen.
- Sprung aus der Hocke.
- Sprung im Stehen.
- Sprung vom Startblock.
- Sprung aus der Startposition.
- Startsprung und gleiten mit Weitenmessung.
- Startsprung mit kurzen Sprints.

**Der Startsprung lässt sich gut mit den Übungen zum Beinschlag verbinden.**

**Schrittstellung ist für Anfänger gefährlich.**

# Wende

---

## Ziele

- Kippwende.
- Zeit- und Streckenersparnis beim Wenden.
- Gleichzeitiges Anschlagen der beiden Hände auf gleicher Höhe.
- Kein Abrutschen von der Wand.
- Kein schräges Abstoßen von der Wand.
- Kein Rudern mit den Armen.
- Tauchzug.

## Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand.
- Übung im Wasser.

**Die Wende lässt sich gut mit den Übungen zum Armzug und zur Koordination verbinden.**

# Ausdauer

---

## Ziele

- Eine geplante Strecke mit gleichmäßiger Geschwindigkeit schwimmen.
- Genügend Reserven für Zwischen- und Schlussprints.

## Übungsformen

- Lange Strecke, kurze Pause.
- Viele Wiederholungen.
- Training mit Pulsmessung.

**Kondition lässt sich gut mit Technik verbinden.**

**In jeder Übungseinheit muss zunächst an bekannte Übungen aus der vorherigen Übungseinheit angeknüpft werden.**

**Übungseinheiten schriftlich, langfristig und abwechslungsreich planen.**

**Ein- und Ausschwimmen nicht vergessen.**



# **Schnelligkeit**

---

## **Ziele**

- **Hohe Endgeschwindigkeit.**
- **Flexible Geschwindigkeitsanpassung während des Schwimmens.**

## **Übungsformen**

- **Kurze Strecke, lange Pause.**
- **Wettkampfstrecke auf mehrere Spurts aufteilen.**
- **Wenige Wiederholungen.**
- **Training mit Pulsmessung.**
- **Training mit Zeitmessung.**
- **Spurtspiele.**
- **Belgischer Kreisel.**

**In jeder Übungseinheit muss zunächst an bekannte Übungen aus der vorherigen Übungseinheit angeknüpft werden.**

**Übungseinheiten schriftlich, langfristig und abwechslungsreich planen.**

**Ein- und Ausschwimmen nicht vergessen.**

**Poolnudel, Brett, Paddles, Pullbouy und Flossen verfälschen die Schwimmelage. Diese Hilfen deshalb nur bewusst und gezielt einsetzen.**