

Grundlagen im Brustschwimmen

Bestandteile

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

Weil

- Das sog. Babykrauln 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.**

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.