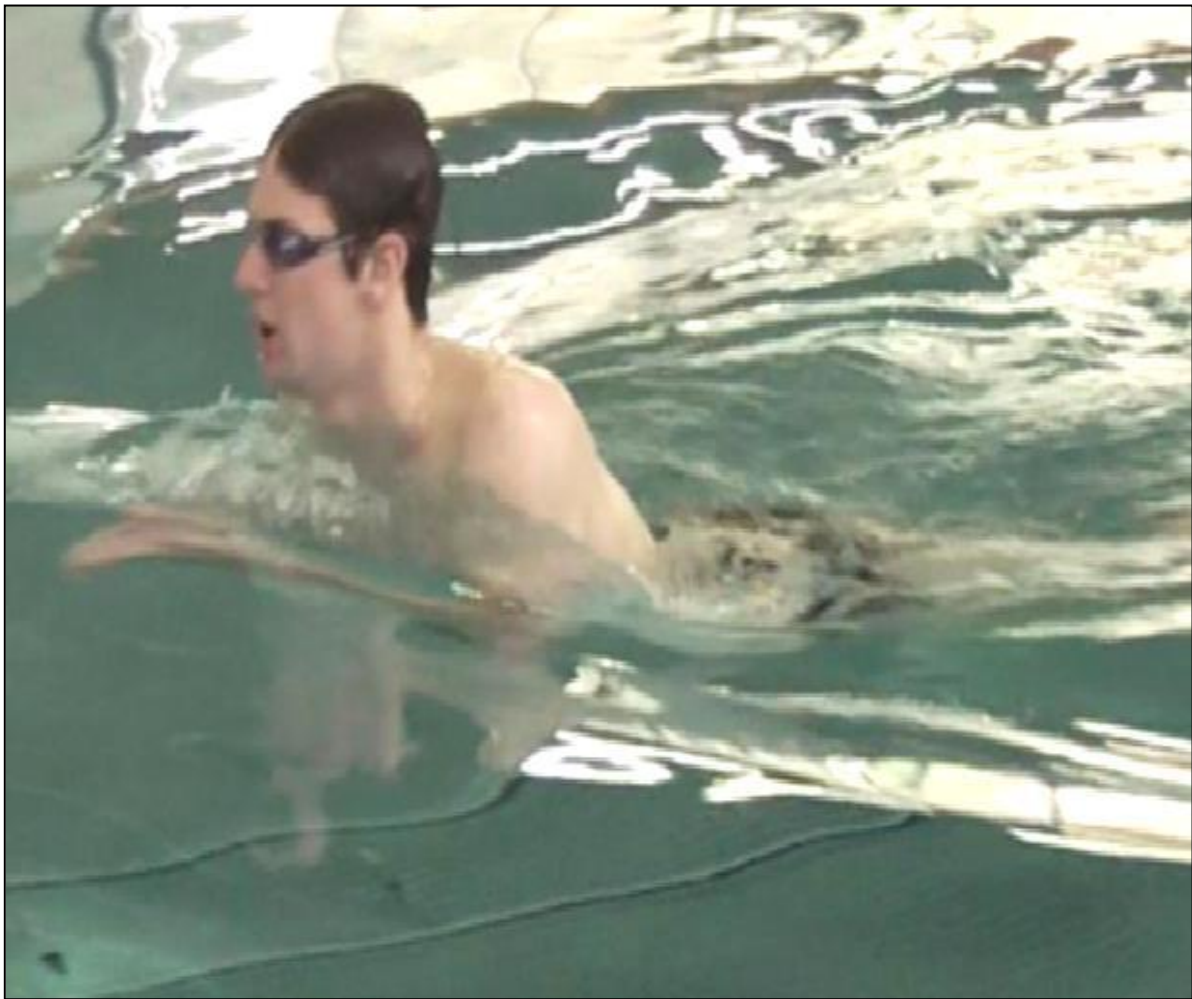
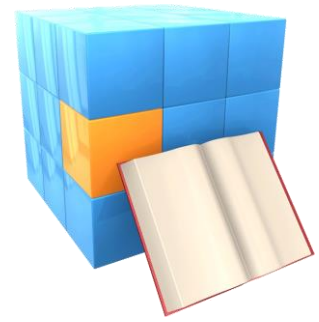


BRUSTARMBEWEGUNG FEHLERBILDER UND KORREKTURMÖGLICHKEITEN




Übersicht

- **Merkmale der Brustarmbewegung**
- **Gegenüberstellung von Fehlerbildern und Technik**
- **Kernfehler der Brustarmbewegung**
 - Kein Wasserfassen
 - Breiter Zug nach außen
 - Armzug bis zur Hüfte
 - Angelegte Ellenbogen
- **Arbeitsmaterial**
 - Hilfen für den Beckenrand (1)
- **Videos**
 - Technik der Brustarmbewegung (1)
 - Kernfehler der Brustarmbewegung (2)
- **Quellenverzeichnis**

Merkmale der Brustarmbewegung



Um einen effektiven Vortrieb durch die Arme¹ zu erlangen, müssen sowohl die Hände als auch die Unterarme aktiv in die Bewegung eingreifen. Dies wird durch das Wasserfassen der Hände zu Beginn der Zugphase eingeleitet und mit der Stellung der Unterarme, durch die Fixierung der Ellenbogen, fortgesetzt.

Das Zusammenführen der Arme vor dem Körper ermöglicht letztlich ein reibungsloses Zusammenspiel mit der Beinbewegung und der Atmung. ▶  1



Fixierung der Ellenbogen

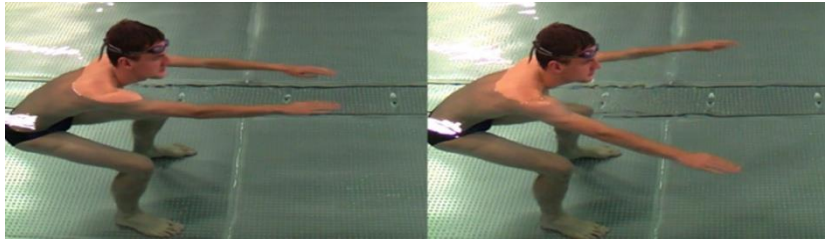
Gegenüberstellung von Fehlerbildern und Technik

In den Videos werden alle im Beitrag folgenden Fehlerbilder zusammengefasst aufgezeigt. Nachdem das erste Fehlerbild gezeigt wurde, erfolgt die Darstellung der richtigen Ausführung. Nach gleichem Prinzip folgen die weiteren Fehlerbilder. Durch den Vergleich von Fehlerbild und richtiger Ausführung stellt das Video eine praktische Hilfe für den Unterricht dar und unterstützt den Prozess der Fehlerbildererkennung. ▶  2 ▶  1

¹ Auf eine ausführliche Bewegungsbeschreibung wird in diesem Beitrag verzichtet. Der Schwerpunkt soll auf den Fehlerbildern mit den jeweiligen Korrekturmöglichkeiten liegen.

Kernfehler der Brustarmbewegung

Kein Wasserfassen



Auswirkungen/ Folge

Die Ellenbogenfixierung kann nicht eingeleitet werden und somit auch nicht die Stellung der Unterarme. Hier liegt auch die Ursache für das noch folgende Fehlerbild des breiten Zuges nach außen.

Korrekturmöglichkeit

Es bietet sich das isolierte Üben des Wasserfassens mit Kraulbeinschlag an. Das Wasserfassen soll nur mit den Händen ausgeführt werden, die Arme bleiben fast gestreckt. Führt man die Übung sehr schnell aus, so muss man den Kopf dauerhaft unter Wasser halten oder erst nach einigen Bewegungen atmen. Bei langsamer Ausführung kann man zu jeder Bewegung einmal atmen und so den Zeitpunkt der Atmung mit trainieren.

Bemerkung

Die Korrekturmöglichkeiten sollten mit dem Kraulbeinschlag ausgeführt werden, da somit die koordinative Anforderung, die Arm- und Beinbewegung in Einklang zu bringen, entfällt. Es wird zudem ein konstanter Antrieb gewährleistet.

Breiter Zug nach außen

Auswirkungen/ Folge

Auch hier erzielt der Schwimmer nur einen schwachen Vortrieb. Zudem führt dieses Fehlerbild zu Koordinationsproblemen mit den Beinen, da der Armzug zu lange dauert und die Atmung zu spät einsetzt.



Korrekturmöglichkeit

Das Stellen der Ellenbogen kann durch Wasserfassen und Einleitung der Druckphase geübt werden (mit Kraulbeinschlag). Als Erweiterung der Korrektur aus dem ersten Fehlerbild werden nun auch die Fixierung der Ellenbogen und das Stellen der Unterarme gefordert.

Armzug bis zur Hüfte



Auswirkungen/ Folge

Es erfolgt keine flüssige Bewegungsausführung.

Korrekturmöglichkeit

Man weist den Schwimmer an, verkürzte Armzyklen auszuführen (mit Kraulbeinschlag).

Bemerkung

Die Empfindung des Schwimmers geht meist dahin, zu meinen, ein möglichst weit, bis zur Hüfte ausgeführter Armzug würde ihn weiter nach vorne bringen. Die Tatsache, dass ihn dann das "Nach vorne führen" der Arme bremsen wird, nimmt er im Moment des spürbaren Vortriebs nicht wahr. Kontrastübungen, in denen man den Schwimmer bewusst bis zu den Oberschenkeln durchziehen lässt, können sinnvoll sein.²

Angelegte Ellenbogen

Auswirkungen/ Folge

Bei dem "Nach vorne führen" der Arme wird man gebremst. Der Weg in die Strecklage ist zu weit. Zudem stockt die Atmung und es treten Koordinationsprobleme mit den Beinen³ auf, da der Armzug zu lange dauert.

Korrekturmöglichkeit

Der Schwimmer soll verkürzte Armzyklen, welche etwas schneller ausgeführt werden sollen, ausführen (mit Kraulbeinschlag). Von dem Schwimmer ist unbedingt eine kontinuierliche Bewegungsausführung zu fordern. Eine Pause findet nur in der Gleitphase statt!

Bemerkung

Die aufgezeigten Fehlerbilder hängen meist miteinander zusammen. Die Korrekturmöglichkeiten sind sich also ähnlich. Es ist sinnvoll, am Anfang nur mit der Wasserfassbewegung der Hände zu beginnen, um dann Stück für Stück zum vollständigen Armzug zu gelangen.



² Hier ist ein Vermerk auf das Delphinschwimmen möglich, welches sich aus dem Brustschwimmen entwickelt hat und das Problem des Nachvorneführens der Arme über Wasser löst.

³ Um die Arm- und Beinbewegung noch koppeln zu können, führt der Schwimmer häufig auch eine Pause im Beinzyklus aus (nach dem Anziehen der Beine). Siehe zur optimalen Koordination von Arm- und Beinbewegung auch „Die wichtigsten Merkmale der Koordination“ auf S. 10.



1

Hilfen für den Beckenrand

Fehlerbild	Folge	Korrekturmöglichkeiten
Kein Wasserfassen	<ul style="list-style-type: none"> • Einleitung der Ellenbogenfixierung und Stellung der Unterarme wird schwierig 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserfassen mit Kraulbeinschlag
Breiter Zug nach außen	<ul style="list-style-type: none"> • Schwacher Vortrieb • Koordinationsprobleme 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserfassen und Einleitung der Druckphase mit Kraulbeinschlag
Armzug bis zur Hüfte	<ul style="list-style-type: none"> • Keine flüssige Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Verkürzte Armzyklen mit Kraulbeinschlag
Angelegte Ellenbogen	<ul style="list-style-type: none"> • Nachvorneführen der Arme wird gebremst • Atmung stockt • Koordinationsprobleme 	<ul style="list-style-type: none"> • Verkürzte, etwas schneller ausgeführte Armzyklen mit Kraulbeinschlag • Kontinuierliche Bewegungsausführung fordern



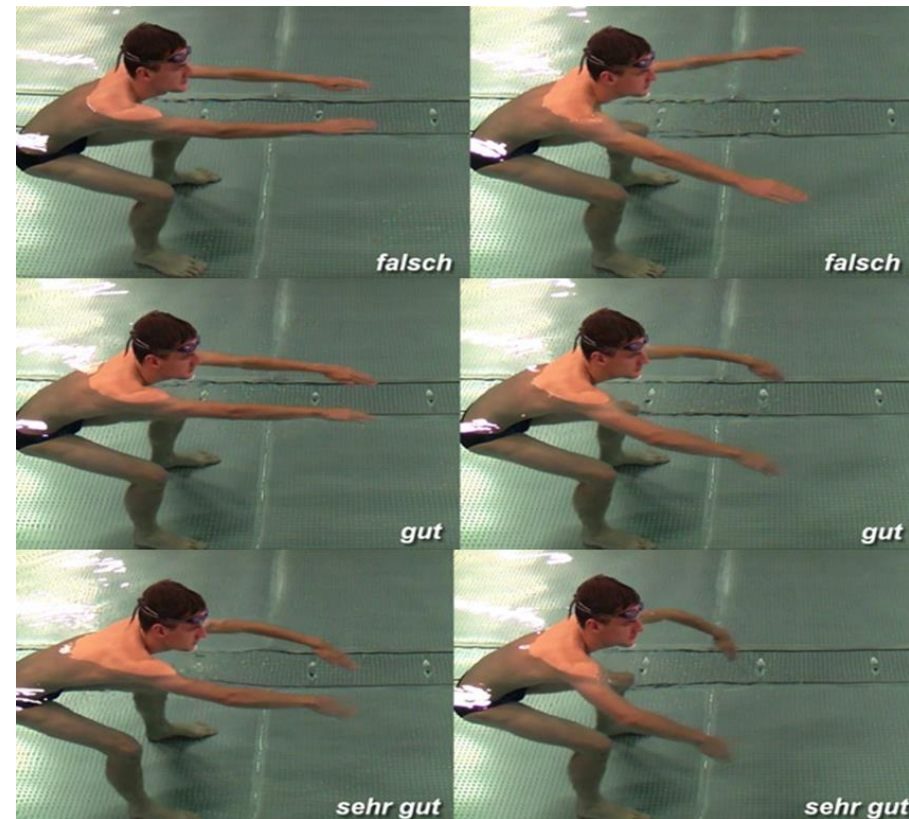
Kein Wasserfassen

Hände sind flach und horizontal, kein Wasserfassen.
 Keine Fixierung der Ellenbogen.
 Kein Vortrieb.

Die Hände beginnen das Wasser zu fassen.
 Leichte Fixierung der Ellenbogen.
 Ein Vortrieb wird erzeugt.

Deutliches Wasserfassen der Hände.
 Das Stellen der Ellenbogen ist schon erkennbar.

Große Abdruckfläche (Stellen der Unterarme) vom Wasser



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Wilke, K & Daniel, K.	Schwimmen. Lernen-Üben-Trainieren	Wiebelsheim	2009	Limpert

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Simon Jung

Video

Nummer	Urheber
1-2	Simon Jung

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jung, Simon/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz