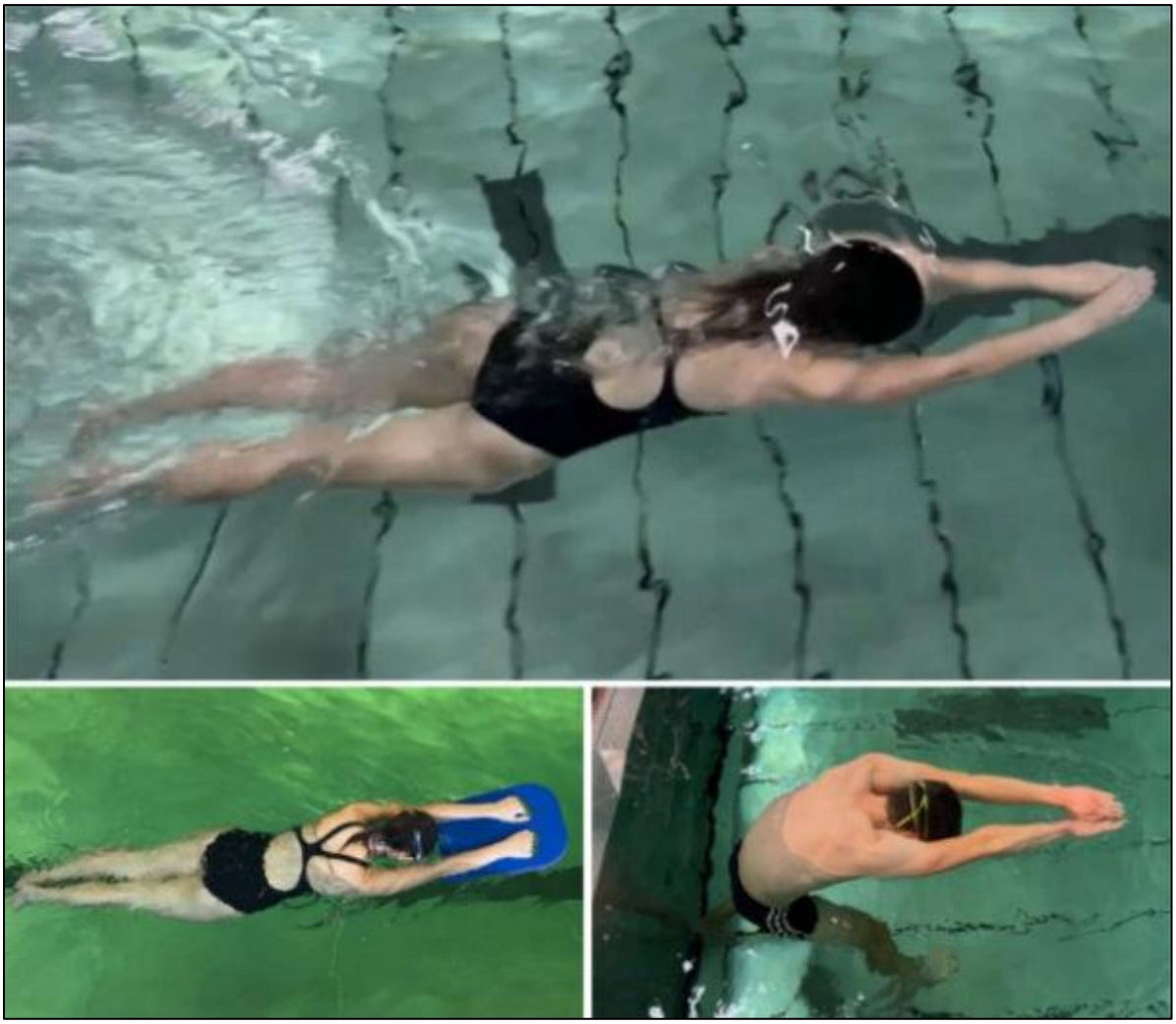
METHODISCHE ÜBUNGSREIHE ZUM BRUSTSCHWIMMEN



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: **Aus Gründen des Datenschutzes wurden die Namen der Autoren pseudonymisiert.**

Übersicht

- **Charakteristik des Brustschwimmens**
- **Technikbeschreibung Brustschwimmen**
  - Beinschlag des Brustschwimmens
  - Armzug des Brustschwimmens
  - Gesamtkoordination und Atmung des Brustschwimmens
- **Methodische Übungsreihe**
  - 1. Übungen zum Brustbeinschlag
    - 1.1 Brustbeinbewegung an Land
    - 1.2 Brustbeinbewegung am Beckenrand
    - 1.3 Brustbeinbewegung in Rückenlage
    - 1.4 Brustbeinbewegung in Bauchlage
  - 2. Übungen zum Brustarmzug
    - 2.1 Brustarmzug an Land
    - 2.2 Brustarmzug stehend im Wasser
    - 2.3 Brustarmzug mit Fortbewegung
  - 3. Übungen für die Atmung
    - 3.1 Atemübung als Einzel- oder Partnerübung
    - 3.2 Brustarmzug mit Fortbewegung und Atmung
  - 4. Gesamtkoordination
    - 4.1 Grundtechnik Brustschwimmen ohne Atmung
    - 4.2 Grundtechnik Brustschwimmen mit Atmung
    - 4.3 Betonung der Gleitphase
  - 5. Zielübung
- **Arbeitsmaterial**
  - Technikkarte Brustschwimmen (1)
- **Videos - Brustschwimmen**
  - Beinbewegung an Land (1)
  - Beinbewegung am Beckenrand (2)
  - Beinbewegung in Rückenlage mit dem Brett vor dem Körper (3)
  - Beinbewegung in Rückenlage mit dem Brett in Vorhalte (4)
  - Beinbewegung in Bauchlage mit dem Brett in Vorhalte (5)
  - Beinbewegung in Bauchlage mit den Armen in Vorhalte (6)
  - Armzug an Land (7)
  - Armzug stehend im Wasser mit vorgebeugtem Oberkörper (8)
  - Armzug stehend im Wasser mit vorgebeugtem Oberkörper und Poolnudel (9)
  - Armzug mit Fortbewegung und Schwimmbrett (10)
  - Atemübung als Einzel- oder Partnerübung (11)
  - Armzug mit Fortbewegung und Atmung mit Schwimmbrett (12)
  - Gesamtkoordination - Grundtechnik ohne Atmung (13)

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

- Gesamtkoordination - Zielübung Grundtechnik mit Atmung (14)
- Gesamtkoordination - Betonung der Gleitphase (15)

- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Charakteristik des Brustschwimmens

Das Brustschwimmen ist weit verbreitet und gilt als vermeintlich einfache Schwimmtechnik. Aufgrund der im Vergleich zu anderen Techniken - wie dem Kraul- oder Rückenschwimmen - eher künstlichen Bewegungsabläufe ergibt sich jedoch für das sportliche Brustschwimmen ein besonderes Anforderungsprofil, sodass diese Technik als sehr anspruchsvoll anzusehen ist[2].
Grundsätzlich ist das Brustschwimmen durch gleichzeitige, symmetrische Bewegungen der Beine und der Arme in waagerechter Ebene charakterisiert[3]. Dabei dient die Beinbewegung beim Brustschwimmen im Vergleich zu den oben genannten Schwimmtechniken maßgeblich dem Vortrieb[4]. Daraus abgeleitet, sollte im Rahmen der Einführung des Brustschwimmens zunächst ein besonderes Augenmerk auf die Bewegung der Beine gelegt werden[5]. Sobald anknüpfungsfähige Erfahrungen im Bereich der Technik der Beinbewegung an Land sowie im Wasser gemacht wurden, ist die Armbewegung in den Prozess des Technikerwerbs zu integrieren[6]. Mit der Verknüpfung der Arm- und Beinbewegung zu der spezifischen Gesamtkoordination wird schließlich auch die Atmung in den Lernprozess aufgenommen. Zusammenfassend lassen sich die genannten Eckpunkte des Technikerwerbs zur Grundtechnik Brustschwimmen verbinden und in geeigneten Unterrichtssettings weiter vertiefen beziehungsweise zur Feinform des Brustschwimmens erweitern[7].

2 vgl. Fahrner & Moritz, 2011, S. 92

3 ebd.

4 ebd.

5 ebd.

6 vgl. Fahrner & Moritz, 2011, S. 94

7 vgl. Fahrner & Moritz, 2011, S. 95

 BY-SA

Technikbeschreibung Brustschwimmen[8]

Beinschlag des Brustschwimmens

Bild	Phase	Aktion	Aktionsmodalität	Funktion
	Vorbereitungsphase	Ausgangstellung	• Beine in Fuß- und Kniegelenk strecken • Füße geschlossen halten	Erhalt widerstandsarmer horizontaler Wasserlage
		Anfersen	• Fersen weit zum Gesäß anziehen (Knie gebeugt und hüftbreit auseinander) • Fußspitzen anziehen und nach außen rotieren	Widerstandsarme Vorbereitung der Antriebsphase
	Antriebsphase	Schwunggrätsche	• Knie zusammendrücken • Unterschenkel kreisend nach außen schwingen • Mit den Innenseiten der Unter-schenkel und Füße vom Wasser abdrücken	Antrieb/Vortrieb durch den Abdruck vom Wasser erzeugen

8 vgl. Fahrner & Moritz, 2011; Hahn, 2004 & Hahn, 2013

BY-SA

Armzug des Brustschwimmens

Bild	Phase	Aktion	Aktionsmodalität	Funktion
	Vorbereitungsphase	Vorbringen	• Arme mit schmalen Schultern nach vorne schieben	Widerstandsarme Einnahme der Ausgangsposition
		Ausgangs-/ Gleitlage	• Schultern sind vorgeschoben • Arme sind weit nach vorne gestreckt • Finger geschlossen halten	Erhalt einer strömungsgünstigen und widerstandsarmen Wasserlage
		Wasserfassen	• Arme gestreckt auf die doppelte Schulterbreite auseinander führen • Handgelenke leicht beugen	Hände im Wasser verankern, um sich über diesen Ankerpunkt hinweg ziehen zu können
	Antriebsphase	Zug	• Ellbogen fixieren • Hände kraftvoll auf Viertel-Kreisbahn nach rückwärts und abwärts bis vor die Brust ziehen (Umlenkbewegung der Hände Richtung Oberkörper/Brust) • Gebeugte Arme folgen den Händen	Antrieb/Vortrieb durch den Zug über den Ankerpunkt hinweg erzeugen
		Druck	• Hände schnell vor der Brust hereindrücken	Antrieb/Vortrieb durch den Abdruck vom Wasser erzeugen Aufrichtung des Oberkörpers zum Einatmen

 BY-SA

Gesamtkoordination und Atmung des Brustschwimmens

Bild	Phase	Aktion	Aktionsmodalität	Funktion
	Antriebsphase	Armzug & -druck sowie Anfersen	• Während Arme kräftig vor der Brust hereingedrückt werden, Fersen relativ langsam zum Gesäß hin anziehen • Oberkörper richtet sich zur Einatmung auf (Spätatmung)	Gleichmäßiger Vortrieb zur Ökonomie der Schwimmtechnik
		Beinschluss und Vorbringen der Arme	• Explosiver Beinschluss bei gleichzeitigem Vorschieben der Arme	
	Gleitphase	Gleiten	• Durch den Beinschluss angetriebene Gleitphase mit nach vorne gestreckten Armen sowie in Hüft-/Knie- & Fußgelenken gestreckten Beinen • Mit Wiedereintauchen des Gesichts ins Wasser die Ausatmung beginnen	

BY-SA

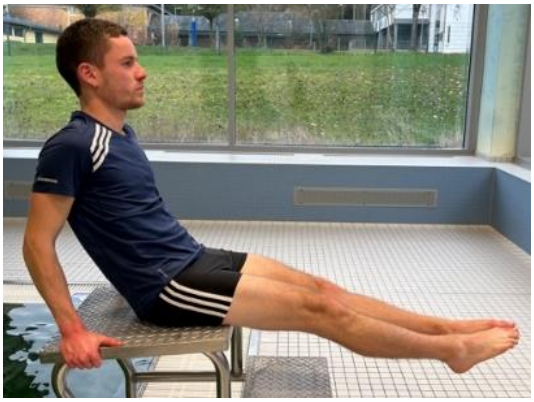
Methodische Übungsreihe

1. Übungen zum Brustbeinschlag

1.1 Brustbeinbewegung an Land ► 1

Ausgangsposition

Die Lernenden sitzen auf einer Erhöhung, sodass die Beine frei bewegt werden können. Die Hände übernehmen eine stützende Funktion an der Seite des Körpers.



Übungsablauf

Es wird der Brustbeinschlag ohne Wasserdruck sitzend ausgeführt.

- Die Unterschenkel werden angewinkelt.
- Die Fersen in Richtung des Gesäßes ziehen und die Füße auswärts drehen, damit die sogenannte Charlie-Chaplin-Position entsteht.
- Anschließend folgt eine schnellkräftige und bogenförmige Bewegung der Unterschenkel bis zum Schließen der Beine.

 BY-SA

1.2 Brustbeinbewegung am Beckenrand ▶ 2

Ausgangsposition

Die Lernenden sitzen am Beckenrand. Die Unterschenkel befinden sich im Wasser.

Übungsablauf

Der Brustbeinschlag wird wie in der ersten Übung durchgeführt.

- Wasserdruck wird erfahren.

 BY-SA

1.3 Brustbeinbewegung in Rückenlage ►3

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Rückenlage im Wasser. Ein Schwimmbrett wird auf Höhe des Oberkörpers gehalten.

Übungsablauf

Der Brustbeinschlag wird in Rückenlage durchgeführt.

- Erreichen einer günstigen Wasserlage.
- Durch den Einsatz des Schwimmbretts werden die Arme fixiert.
    - Die Konzentration liegt auf der Beinbewegung.
- Die Problematik der Atmung wird durch die Rückenlage außer Kraft gesetzt.

Variation ►4

Die Lernenden halten das Brett in Vorhalte.

 BY-SA

1.4 Brustbeinbewegung in Bauchlage ►🎬 5

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser. Das Schwimmbrett wird in Vorhalte gehalten.

Übungsablauf

Der Brustbeinschlag wird in Bauchlage mit Einsatz des Schwimmbretts durchgeführt.

- Durch den Einsatz des Schwimmbretts werden die Arme fixiert.
  - Konzentration liegt auf der Beinbewegung
- Erreichen einer günstigen Wasserlage / eines geringen Wasserwiderstandes
- Die Ausführung wird bei Fortbewegung erfahren.
- Der Kopf befindet sich zwischen den Armen.
  - Zum Einatmen wird sich hingestellt.

Variation ►🎬 6

Die Bewegung wird ohne Brett durchgeführt.

- Die Arme befinden sich in Vorhalte.
- Die Hände liegen übereinander.

 BY-SA

2. Übungen zum Brustarmzug

2.1 Brustarmzug an Land ▶ 7

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich stehend an Land.

- Schrittstellung
- Der Oberkörper wird nach vorn gebeugt.
- Die Arme sind anfangs nach vorne gestreckt.

Übungsablauf

Der Brustarmzug wird trocken ausgeführt.

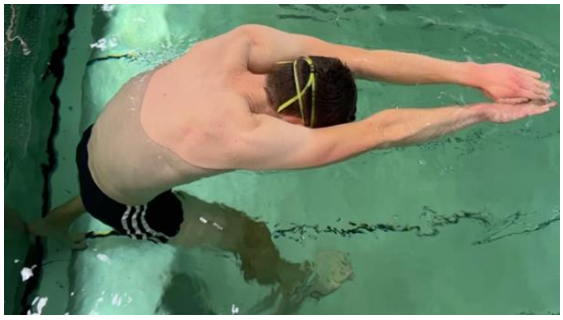
- Aus der Streckung der Arme werden die Handflächen nach außen gedreht.
- Die Unterarme werden über den fixierten Ellbogen gezogen.
- Das Ellbogengelenk hat einen Winkel von 90°.
- Die Hände werden unter dem Oberkörper zusammengeführt, wenn die Oberarme in Verlängerung der Schulterachse sind.
    - Die Arme werden schließlich nach vorn geführt.

 BY-SA

2.2 Brustarmzug stehend im Wasser ►8

Ausgangsposition

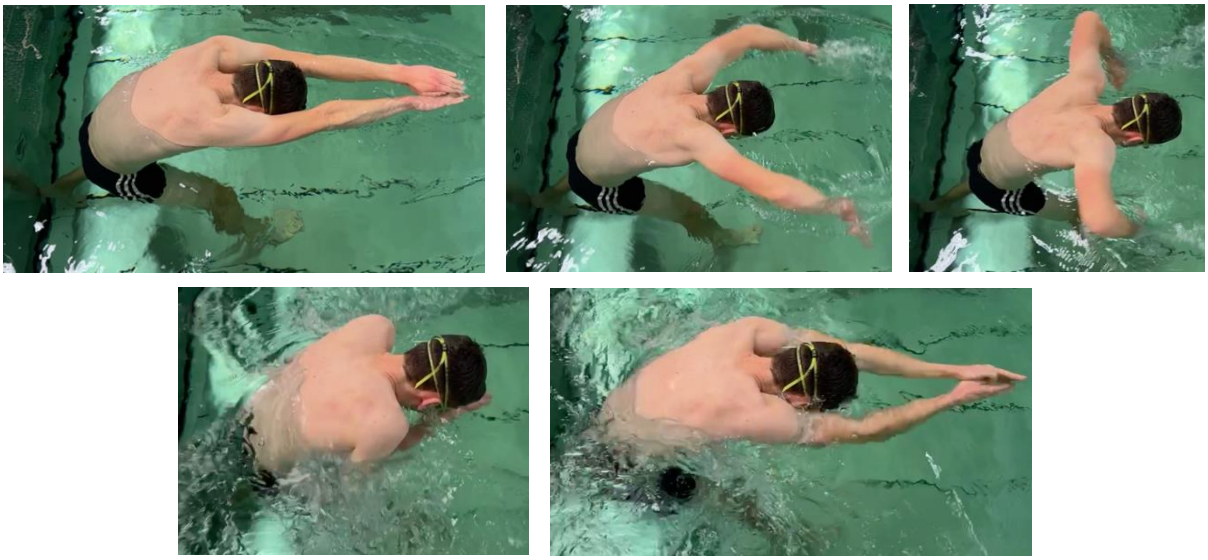
Die Lernenden stehen mit vorgebeugtem Oberkörper im Wasser.



Übungsablauf

Der Brustarmzug wird wie in der ersten Übung durchgeführt.

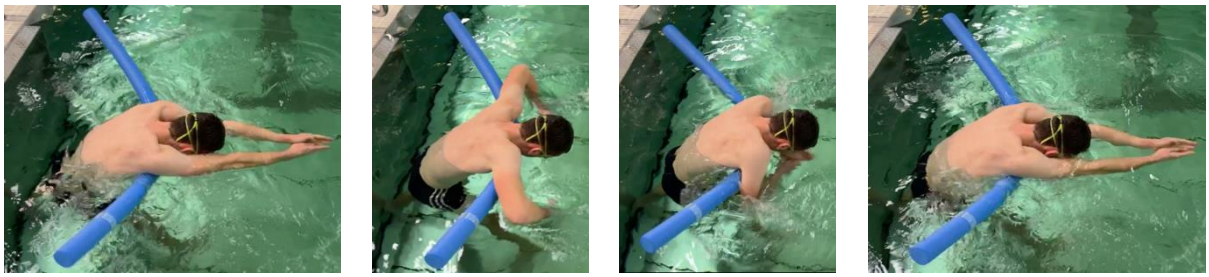
- Erfahren des Wasserdrucks
- Arbeiten mit Partnerkorrektur



Variation ►9

Der Armzug wird mit Einsatz einer Poolnudel durchgeführt.

- Die Poolnudel wird unter die Achselhöhlen geklemmt, wodurch ein Überziehen der Bewegung unterbunden wird.

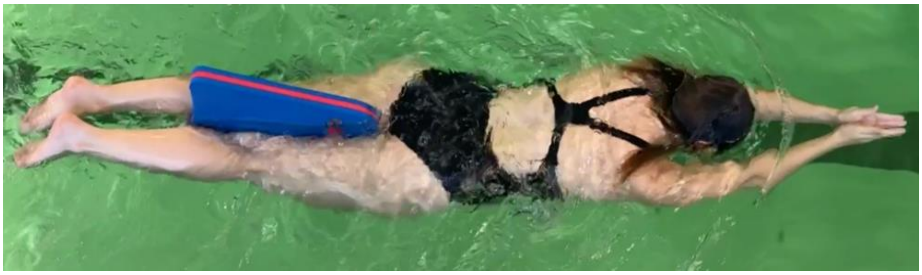


 BY-SA

2.3 Brustarmzug mit Fortbewegung ►10

Ausgangsposition

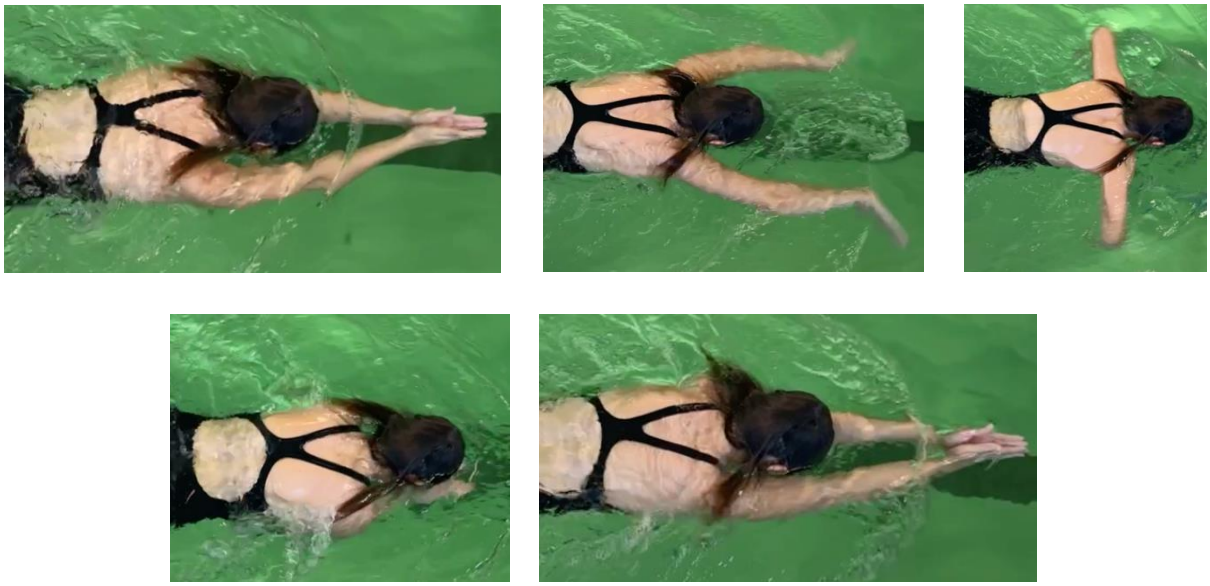
Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser. Ein Schwimmbrett oder ein Pullbuoy wird zwischen die Beine geklemmt.



Übungsablauf

Der Brustarmzug wird in Bauchlage mit Einsatz des Schwimmbretts/Pullbuoys durchgeführt.

- Durch den Einsatz des Schwimmbretts/Pullbuoys werden die Beine fixiert.
  - Die Konzentration liegt auf der Armbewegung.
  - Günstige Wasserlage → geringer Wasserwiderstand
- Die Ausführung des Armzugs wird bei Fortbewegung erfahren.
- Für die Atmung stellen sich die Lernenden hin und beginnen erneut.



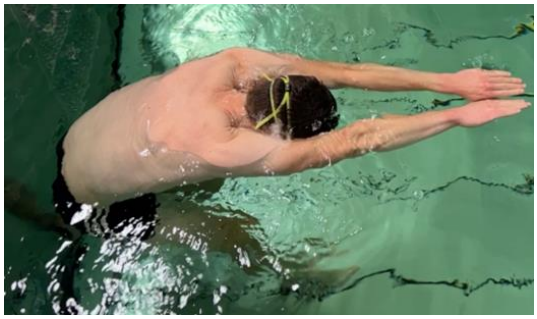
 BY-SA

3. Übungen für die Atmung

3.1 Atemübung als Einzel- oder Partnerübung ► 11

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich mit vorgebeugtem Oberkörper stehend im Wasser. Wenn in Partnerarbeit gearbeitet wird, stehen sich jeweils zwei Lernende gegenüber.



Übungsablauf

Der Fokus dieser Übung liegt auf dem Erlernen des Atemrhythmus.

- Der Armzug wird mit der Atmung durchgeführt.
- Wenn in Partnerübung gearbeitet wird, schauen sich die Lernenden bei der Einatmung an und führen anschließend gleichzeitig die Vorbringphase der Armbewegung durch.
- Wenn sich der Kopf zwischen den Armen befindet, wird ausgeatmet.

 BY-SA

3.2 Brustarmzug mit Fortbewegung und Atmung ►12

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser. Ein Schwimmbrett oder ein Pullbuoy wird zwischen die Beine geklemmt.

Übungsablauf

Der Brustarmzug wird in Bauchlage mit Einsatz des Schwimmbretts/Pullbuoys durchgeführt.

- Es wird eine günstige Wasserlage erreicht.
- Der Fokus liegt auf der Durchführung der Atmung.
- Wenn die Hände und Ellbogen unter die Brust drücken, wird der Oberkörper aufgerichtet.
- Die Einatmung findet statt.
- Wenn sich der Kopf nach der Vorbringphase zwischen den Oberarmen befindet, wird die Ausatmung durchgeführt.

 BY-SA

4. Gesamtkoordination

4.1 Grundtechnik Brustschwimmen ohne Atmung ▶ 13

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser.

Übungsablauf

Der Fokus liegt auf der Kopplung des Brustarmzugs und der Brustbeinbewegung.

- Die Bewegungen werden ohne die Atmung ausgeführt.
- Für die Atmung stellen sich die Lernenden hin und beginnen erneut.

 BY-SA

4.2 Grundtechnik Brustschwimmen mit Atmung ▶ 14

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser.

Übungsablauf

Der Fokus liegt auf der Kopplung des Brustarmzugs und der Brustbeinbewegung mit Einsatz der Atmung.

 BY-SA

4.3 Betonung der Gleitphase ► 15

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser.

Übungsablauf

Um das charakteristische Gleiten zu verinnerlichen, wird die Gesamtbewegung des Brustschwimmens mit einer verlängerten Gleitphase durchgeführt.

 BY-SA

5. Zielübung

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Bauchlage im Wasser.

Übungsablauf

Die Grundtechnik des Brustschwimmens wird in der Gesamtkoordination mit Einsatz der Atmung durchgeführt.

- Es wird auf die korrekte Durchführung der Gleitphase geachtet.

 BY-SA

Technikkarte Brustschwimmen

1

Phase	Gleitphase	Wasserfassen	Zugphase	Druckphase und Einatmen	Vorbringphase
Bilder-reihe					
Arm-zug	• Arme in Schwimmrichtung gestreckt • Kopf zwischen den Armen • horizontale Wasserlage	• Handflächen drehen nach außen (Handgelenke leicht abknicken) • Arme parallel zur Wasseroberfläche auseinanderführen (etwa doppelte Schulterbreite)	• Ellbogengelenk im 90°-Winkel • Ellbogen ist fixiert • Armzug, bis Oberarme in Verlängerung der Schulterachse sind	• Hände und Ellbogen drücken unter die Brust ("Sphinx-Position") • Oberkörper richtet sich auf • Einatmen	• Arme widerstandsarm an der Wasser-oberfläche nach vorne führen ("Buch lesen") • Kopfsteuerung bis zur horizontalen Wasserlage des Oberkörpers
Bein-schlag	• Beine und Füße gestreckt	• Beine und Füße gestreckt	• Beine und Füße gestreckt	• Unterschenkel anwinkeln • Fersen zum Gesäß ziehen • Füße auswärts drehen ("Charlie-Chaplin-Position")	• schnellkräftige und bogenförmige Bewegung der Unterschenkel bis zur Streckung der Beine

BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Fahrner, M.; Moritz, N.	Doppelstunde Schwimmen	Schorndorf	2011	Hofmann
Hahn, M.	Schwimmen. Stilarten, Methodik, Training und Equipment	München	2004	BLV
Hahn, M.	Richtig Schwimmen. Das Einsteigerbuch	München	2013	BLV

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	LJ, JD

Video

Nummer	Urheber
1-15	LJ, JD

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
LJ, JD / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich; Dennis Perchthaler; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz

 BY-SA