

# Schwimmen – Brust: Rhythmische Beinarbeit

Diese Übung bietet einen Einstieg in das Brustschwimmen. Durch die isolierte Betrachtung der Beintechnik lernen die Schüler die optimale Schwungstossbewegung kennen.

Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schwungstoss wird rhythmisch ausgeführt.



Bild: Bissig, 2008.

## Variationen

- Drei kraftvolle Schläge, dann drei «kraftlose», dann wieder drei kraftvolle; wobei die Anzahl geändert werden kann. So z.B. 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 oder 2-2, 3-3, 4-4, 5-5
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.
- Rückwärts schwimmen: Die Bewegung zeitlich umgekehrt ausführen.

## schwieriger

- Mit einem aufgestellten (hochkant) Schwimmbrett.

**Material:** Schwimmbrett



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**