

# Schwimmen – Brust: Zeitraffer

Durch das Ausführen der Armzugbewegung unter zeitlichem Druck wird den Schüler und Schülerinnen bei dieser Übung die korrekte Technik vermittelt.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Die Arme führen beschleunigend die Bewegung aus, wobei auf die Ellenbogen-vorn-Haltung geachtet wird. Die Atmung erfolgt nach jedem zweiten Armzug.



Bild: Bissig, 2008.

## Variationen

- Umgekehrte zeitliche Ausführung (von schnell nach langsam).
- Unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

## einfacher

- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

## schwieriger

- Die Beine sind übereinandergekreuzt.
- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm, mit beiden Armen dazwischen.

**Material:** Pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**