

Schwimmen – Brust: Sauerstoff

Mithilfe dieser Übung lernen die Schüler die richtige Atemtechnik. Im Anschluss an eine theoretische Veranschaulichung versuchen sie sich in der praktischen Umsetzung.

Betrachten der Reihenbilder und Fragen beantworten wie: «Zu welchem Zeitpunkt wird ausgeatmet? Bei welcher Position der Hände verlässt der Kopf das Wasser? Bei welcher Position der Hände taucht der Kopf wieder ins Wasser?». Anschliessend werden die gewonnenen Erkenntnisse ins Wasser umgesetzt, wobei nur der Armzug ausgeführt wird und die Beine mit dem Pull-buoy isoliert werden.



Bild: Bissig, 2008.

Variationen

einfacher

- Kopf heben beim Einatmen, nach vorne schauen und beim Ausatmen senken, zum Bauchnabel schauen.

schwieriger

- Bewusst falsche Reihenfolge der Atmung ausführen, sog. Frühatmung im Wechsel. Bewusst lange warten mit Atmen.

Material: Pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO