

Schwimmen – Brust: Ellenbogen nach vorne!

Passend für den Erwerb der Armtechnik ist folgende Übung. Durch das Variieren des Bewegungsumfangs lernen die Schüler und Schülerinnen den Brustarmzug wie von selbst.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Die Arme führen drei unterschiedlich grosse kreisförmige Bewegungen aus, wobei auf die Ellenbogen-vorn-Haltung geachtet wird. Die Atmung erfolgt nach jedem zweiten Armzug. Die kleine Bewegung ist nur vorne mit den Händen, die mittlere ist die korrekte Ausführung, die grosse ist die gestreckte Armführung.



Bild: Bissig, 2008.

Variationen

- Ausführung des Armes mit unterschiedlicher Gewichtung erfolgen: 10 x kleine Bewegung / 0 x mittlere Bewegung / 0 x grosse Bewegung oder 0/10/0 oder 0/0/10 oder 2/2/2 etc.
- Unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

einfacher

- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

schwieriger

- Bei der mittleren Bewegungsausführung kann eine Scheibenwischerbewegung eingeführt werden.
- Die Beine sind übereinandergekreuzt.

Material: Pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO