

Rhythmus – Schwimmen: Brustschwimmen – Armzug und Beinschlag

Während dieser Übung arbeiten die Schüler an der Koordination «Beinschlag – Atmung» und lernen so die Gleitphase zu verlängern.

Die Abfolge «Armzug-Beinschlag- Gleitphase» üben. Folgende Punkte beachten:

- Die Lernenden begleiten die Technik des Schwimmlehrers sprechend: «Und Beinschlag – und Beinschlag». «Und» heisst: Beine anziehen, Kopf heben und einatmen, Armzug. «Beinschlag» heisst: Beinschlag ausführen, Kopf ins Wasser tauchen, ausatmen und Arme nach vorne führen. Anschliessend folgt die Gleitphase.
- Mit dem Schwimmbrett: Im Wasser vor sich hinsprechen. Bei «Und» wird der Kopf aus dem Wasser gehoben und eingeatmet. Ohne Armzug ausführen.
- Ohne Schwimmbrett mit vollständigem Armzug ausführen.



Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO