

Schwimmen: Brusttechnik à gogo

Die Brust-Technik ist eine der schwierigsten Schwimmtechniken überhaupt. Unsere Übungen, Hilfsmittel und Videos sollen dabei unterstützen, diese Techniken von Anfang an richtig zu erlernen.

Aufgrund des komplexen Bewegungsablaufes werden beim Brustschwimmen viele Schwimmfehler gemacht. Wenn ein Brustschwimmer kein ausreichendes Tempo schwimmen kann, stimmt meistens der Bewegungsablauf der Beine nicht, da Fehler der Armbewegungen sich nicht so gravierend auf das Schwimmtempo auswirken.

Manche Schwimmer können aufgrund der Disposition ihrer Hüftgelenke keinen regulären Bruststil mit Grätschschlag schwimmen. Ebenso sind auch das richtige Timing und das Wassergefühl beim Wettkampfbreustschwimmen um einiges anspruchsvoller als bei allen anderen Schwimmarten.

Doch bevor an Wettkämpfe gedacht werden kann, sollte die richtige Basis gelegt werden. Wir helfen Ihnen dabei.

Übungen:

- [Merkliste Brustschwimmen](#)

Hilfsmittel:

- [Übersicht Technik](#) (pdf)
- [Checkliste Schwimmkurs](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO