

# Schwimmen – Brust: Halbe Portion

Bei dieser Übung legen die Schwimmer ihre Aufmerksamkeit jeweils abwechselungsweise auf die Arme oder die Beine. Somit nähern sie sich kontinuierlich der Gesamtbewegung beim Brustschwimmen.

Die Jugendlichen führen die komplette Armbewegung aus, anschliessend die komplette Beinbewegung, dann wieder die komplette Armbewegung, usw.



Bild: Bissig, 2008.

## Variationen

- Zwei Armzüge, zwei Beinschläge usw. oder 3-3 oder 3-2 oder weitere Kombinationen.
- Gleichzeitig Arme und Beine führen.

## einfacher

- Übers Kreuz: Linker Arm und rechtes Bein und umgekehrt, z. B. 5-5, 6-6, usw.
- Linker Arm, rechter Arm, rechtes Bein, linkes Bein oder umgekehrt.

## schwieriger

- Nur linke Seite oder nur rechte Seite oder in Kombination z. B. 5-5, 6-6, usw.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO