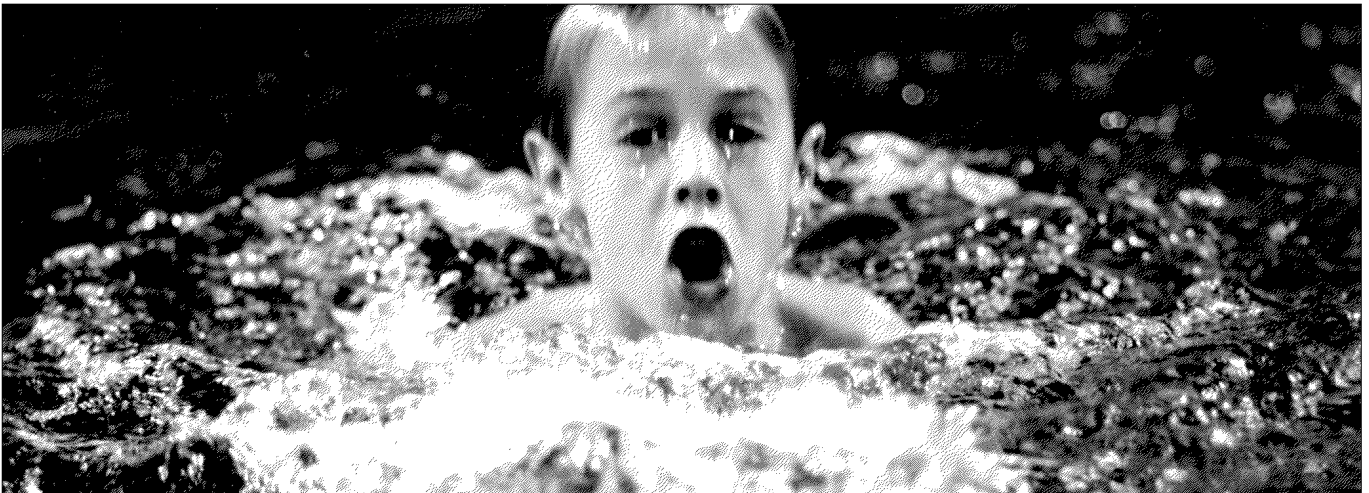


3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart



Das ist Brustgleichschlag: ■ **symmetrisch** ■ **kraftvoll** ■ **gute Übersicht**

Brustgleichschlag ist nicht nur die bekannteste, sondern wahrscheinlich auch die älteste Schwimmart. Wer allgemein von "Schwimmen" spricht, meint damit häufig "Brustgleichschlag-Schwimmen".

Die Brustgleichschlag-Technik ist eine **Gleichschlagbewegung**, das heisst: Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig - symmetrisch. Dabei werden alle Bewegungen unter Wasser ausgeführt. Diese Schwimmart erlaubt eine gute Orientierung beim Schwimmen.

Die Arme und Beine lösen sich in ihren Antriebswirkungen gegenseitig ab. Der Beinschlag schliesst sich dem Armzug unmittelbar an. Nach der Gleitphase ziehen die Arme unter zunehmender Beugung auswärts-abwärts-einwärts und werden dann wiederum nach vorne gestreckt.

Die Beine werden knapp unter der Wasseroberfläche angezogen und danach kreisförmig nach hinten einwärts "geschlagen".

Befinden sich die Hände nach dem Armzug unter dem Kinn, wird im höchsten Punkt eingeatmet. Zum Ausatmen wird das Gesicht sofort wieder ins Wasser gesenkt.



- **Wasserlage:** möglichst horizontal, Gesicht im Wasser
- **Armzug:** beide Arme kräftig bis auf Schulterhöhe ziehen
- **Beinschlag:** lockere, nicht zu breite Schwunggrätsche
- **Gleitwiderstand:** hemmende Bewegungen langsam ausführen

Auf einen Blick



1 Streckphase;
gleiten



2 Beginn der Zugphase;
ausatmen



5 Einatmen im
höchsten Punkt;
Beine anziehen



6 Arme langsam nach
vorne führen;
Fersen gegen das
Gesäss anziehen



Checkliste Brustgleichschlag:

Wasserlage

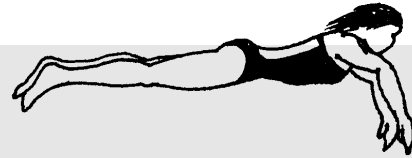
- Möglichst gestreckt, strömungsgünstig (d.h. die Beine nicht zu stark gegen den Bauch anziehen).
- Das Gesicht bleibt möglichst lange im Wasser.

Beinschlag

- Die Füße werden mit beinahe geschlossenen Fersen knapp unter der Wasseroberfläche in Richtung Gesäss angezogen.
- Dadurch entsteht eine starke Beugung im Kniegelenk.
- Beim "Umkehrpunkt" werden die Fußspitzen auswärts gedreht und gleichzeitig angezogen ("Clown-Füße").
- Jetzt erfolgt eine schwingvolle, kreisförmige Schlagbewegung der Unterschenkel, resp. der Füße (= Schwunggrätsche).
- Schliesslich werden die Beine geschlossen und gleichzeitig gestreckt.



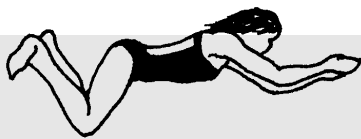
Reihenbild und Checkliste Brustgleichschlag



3 Von der Auswärts-
zur Einwärts-
bewegung der
Arme



4 Kopf anheben



7 Schwungvolle
Schlagbewegung
der Beine



8 Ende der Antriebsphase
der Beine;
Beginn der Streckphase

**Armzug:**

- Ellipsenförmiges, schwungvolles Auswärts-Einwärtsziehen der Hände.
- Die Zugbewegung (Wasser fassen) geht anfänglich gestreckt nach auswärts-abwärts.
- Dann erfolgt zunehmend eine Beugung im Ellbogengelenk und schliesslich eine kraftvolle Einwärtsbewegung ("wie in einer grossen Teigschüssel").
- Ohne Pause, jedoch verlangsamt, werden die Arme auf Schulterhöhe nach vorne geführt.
- Die Handflächen zeigen wiedernach unten, bleiben kurz in dieser Stellung (Gleitphase) und drehen wieder nach aussen für den nächsten Armzug.

Koordination:

- Arme und Beine lösen sich fließend in ihrer Antriebsarbeit ab.
- Nach dem Beinschlag erfolgt eine mehr oder weniger lange Gleitphase (je nach Tempo und Können; die Dauer der Gleitphase wird mit zunehmendem Tempo kürzer).
- Die Kopfbewegung passt sich harmonisch den Armbewegungen an.
- Als Rhythmushilfe kann dienen: "Arm - **und** - Bein", wobei auf "**und**" der Kopf zum Einatmen leicht angehoben wird.

Atmung:

- Während der Zugphase wird kräftig ausgeatmet.
- Wenn die Hände nach der Zugphase unter dem Kinn zusammenkommen, wird "schnappend" eingeatmet (= Spätatmung).
- Es wird bei jedem Zug regelmässig ein- und ausgeatmet.
- Bei längerem, gemütlichen Schwimmen kann durch ein frühes Anheben des Kopfes die Einatmungsphase verlängert werden (= Frühatmung).

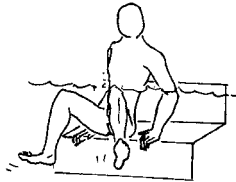
Wir lernen mit der Teilmethode die Grobform

Teil für Teil fügen wir die Technik aufbauend zusammen. Dabei halten wir uns an die bewährte Reihenfolge: **Beinschlag** – **Armzug** – **Koordination** – **Atmung**.

Lernreihenfolge: **BAKA**

Beinschlag: Wir erproben die Technik des Beinschlages in verschiedenen Positionen:

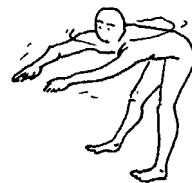
- sitzend am Beckenrand
- Stütz rücklings an der Treppe
- nach einem Abstoss von der Wand mit Hilfe des Schwimmbrettes, dann im Gleiten ohne Brett



Der Beinschlag ist beim Brustgleichschlagschwimmen der Hauptantrieb.

Armzug: Wir führen die Bewegung an Land langsam aus, damit wir uns die Bewegung genau vorstellen können. Nun üben wir auf verschiedene Weise:

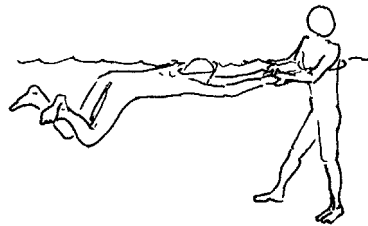
- während des Gehens, die Schultern im Wasser
- mit Partnerhilfe oder mit Pull-buoy



Zuerst an Land üben, damit wir eine richtige Bewegungsvorstellung bekommen!

Koordination ohne Atmung:

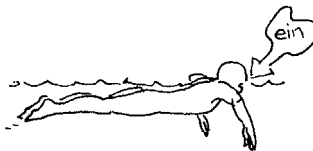
- Abstossen, gleiten, Armzug und die Hände des Partners fassen.
- Wie oben, aber vor der Handfassung des Partners erfolgt nach dem Armzug ein Beinschlag.
- Lasse für den zweiten Armzug die Hände des Partners schnell los, fasse danach seine Hände erneut.
- Jetzt wird die "Pause" zwischen Armzug und Beinschlag immer kürzer.
- Gelingt es nun, 2 oder 3 oder sogar 4 Züge aneinander zu reihen? Wichtig: Nicht hasten!



Obwohl noch nicht eingeatmet wird, achten wir darauf, dass immer dann, wenn das Gesicht im Wasser ist, ausgeatmet wird!

Atmung:

- Du stehst bis zu den Schultern im Wasser. Lege das Gesicht ins Wasser, atme aus, hebe den Kopf an zum Einatmen, dann wieder ins Wasser usw.
- Der Partner zieht dich an den Händen. Versuche, wie oben beschrieben ein- und auszuatmen.
- Der Partner hält dich an den Füßen, stösst dich, und du atmest aus und ein.
- Versuche jetzt, nach dem Armzug den Kopf anzuheben und danach wieder ins Wasser auszuatmen. Wenn die Hände unter dem Kinn sind: einatmen; beim Strecken wieder ausatmen.
- Diese Übung rhythmisch mehrmals ausführen!

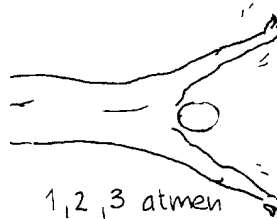


Sobald wir das Gesicht ins Wasser tauchen, atmen wir aus!

Eine regelmässige Atmung ist Voraussetzung, damit ein längeres Schwimmen möglich wird.

Atmung und Koordination:

- Schwimme 3 bis 6 Züge, atme unter Wasser aus und nach jedem 3. Zug wieder ein.
- Atme nach jedem 2. Zug ein, stehe ab, atme 2 bis 3 mal ruhig durch....und schwimme wieder weiter.
- Versuche, nach jedem 2. Zug einzuatmen, aber wenn möglich ohne auf den Boden zu stehen.
- Nach jedem Zug atmen. Welche Strecke schaffst du? Versuche immer wieder, die eigene Strecke zu verlängern.
- Versuche bei jedem "Neustart" an etwas Besonderes zu denken, z.B. an den Armzug, die Atmung...



1, 2, 3 atmen
1, 2 atmen
1, atmen

Denke an den Rhythmus:
Arm- **und**- Bein!
Auf "**und**" wird der Kopf zum Einatmen angehoben!

Brustgleichschlag lernen mit der progressiven Teilmethode

Wir lernen und üben einzelne Bewegungselemente und verbinden diese laufend mit dem, was wir bereits können: Vom Beinschlag zur ganzen Brustgleichschlagtechnik!

Progressiv lernen heisst, Schritt für Schritt etwas dazulernen!

Beinschlag: Wir sitzen am Bassinrand und führen die Beinschlagbewegung gemeinsam aus:

- 1: Unter- und Oberschenkel leicht anziehen
- 2: Füsse anziehen und gleichzeitig die Unterschenkel öffnen, Füsse anziehen ("Clown-Füsse")
- 3: Unterschenkel kreisförmig zusammenschlagen

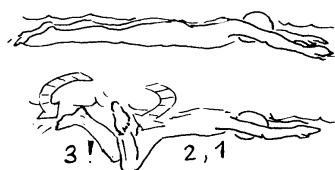


Zähle: 1-2-3!

Brustbeinschlag = Hauptantrieb!

Abstoss - Beinschlag: Stosse von der Wand ab und führe einige Beinschläge aus. Die Arme bleiben vorne gestreckt, das Gesicht ist im Wasser.

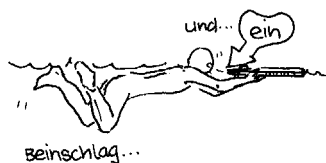
- Schwimme mit dem Schwimmbrett und führe Beinschläge aus. Zähle 1-2-3, wobei die Bewegung bei "3" am schnellsten ist.



Immer wieder das Hecht-schiessen anwenden!

Beinschlag - Atmung: Schwimme wiederum mit dem Schwimmbrett und sprich für dich: "**Und Beinschlag; und Beinschlag!**"

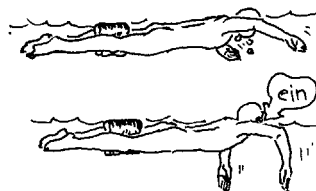
- "**Und**" heisst: Beine anziehen, Kopf anheben und einatmen
- "**Beinschlag**" heisst: Beine zusammenschlagen, Kopf ins Wasser tauchen und ausatmen



Immer ins Wasser ausatmen! Dadurch wird auch die Wasserlage flacher und günstiger.

Armzug - Atmung: Klemme einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine.

- Führe kurze und kräftige Armzüge aus.
- Sobald der Kopf durch den Armzug angehoben wird, atmest du schnell ein.
- Wenn der Kopf wieder untertaucht, atmest du aus. Kannst du dies auch ohne Schwimmbrett?



Koordination: Wir verbinden die 3 gelernten Elemente. Sprich: "**Arm - und - Bein!**"

- "**Arm**" heisst: Kräftiger, kurzer Armzug. Die Beine bleiben noch gestreckt.
- "**Und**" heisst: Beine langsam anziehen, Kopf anheben und einatmen.
- "**Bein**" heisst: Beinschlag ausführen und gleichzeitig das Gesicht ins Wasser legen.



Reihenbild anschauen!

➡ 2 / S. 22 und 23

Bewegungsaufgaben Brustschwimmen:

- abwechslungsweise linkes Bein, rechtes Bein...
- Butterfly schwimmen (Delphinarmzug; Brustbeinschlag)
- Tandem: A vorne Armzug / B hinten Beinschlag
- 3 Tauchzüge; 3 Züge Brustgleichschlag
- nur mit Armzügen schwimmen
- Wer (er-)findet weitere Bewegungsaufgaben?



Rhythmische Spielformen verbessern das Koordinationsvermögen und die Wasservertrautheit!

Reichenbild und Checkliste TAUCHZUG (Unterwasserzug nach Start und Wende)



1 Nach dem Startsprung oder nach dem Abstoß möglichst lange gleiten.



2 Der Armzug beginnt mit gestreckten Armen; dann beginnt allmählich die Beugung.



3 Die Arme werden zunehmend gebeugt.



4 Jetzt drücken die Unterarme Richtung Oberschenkel und werden nach hinten gestreckt.



5 Der Körper gleitet wieder lange in dieser günstigen Stromlinienform; Arme am Körper.

6



Dann werden die Arme nahe am Körper nach vorn gebracht.

7



Wenn die Arme vorne sind, erfolgt der übliche Bein-schlag des Brustschwimmens.

8



Nach dem Schliessen der Beine und mit Beginn des zweiten Armzuges wird die Wasseroberfläche erreicht.

Wir lernen die Brustwende

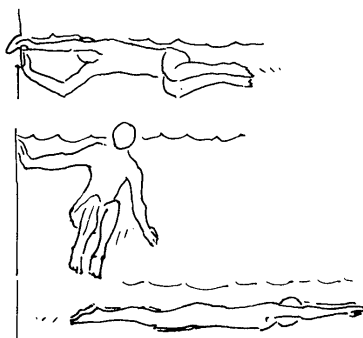
Die Brustwende ist der einfachen Kraulwende sehr ähnlich. Anstatt mit einer Hand muss die Wand mit beiden Händen gleichzeitig berührt werden. Nach dem Abstoß erfolgt ein Tauchzug.

Starten und Wenden ist beim Brustschwimmen ähnlich wie beim Kraulschwimmen.

Von der Kraul- zur Brustwende: Schwimme in der Brusttechnik an die Wand und wende - wie beim Kraulschwimmen - nur mit einer Hand.

■ Wie oben, aber fasse die Mauer (Überlaufrinne) gleichzeitig mit beiden Händen, ziehe eine Hand (wenn du nach links drehst: die linke) sofort zurück und beende die Wende mit einem Abstoß in Seitenlage.

■ Übe dies auf beide Seiten, also nach links und nach rechts! Gleite nach dem Abstoß lange!



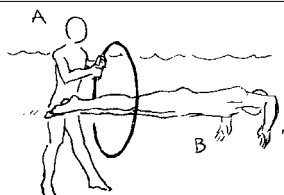
Von der Überwasser- Kraulwende zur Brustwende!

Wir lernen den Tauchzug für Start und Wende

Der Tauchzug wird zum Streckentauchen sowie beim Brustschwimmen nach Start und Wende angewendet. Der Bewegungsablauf ist, verglichen mit dem Rhythmus des Brustschwimmens, langsamer und ruhiger.

Mit dem Tauchzug bist du schneller als mit Brustschwimmen!

Reifen-Tauchen: A hält in einer Entfernung von ca. 3 Metern vom Bassinrand einen Reifen. B stößt ab und taucht gespannt durch diesen Reifen. Nachdem die nach vorne gestreckten Arme durch den Reifen geleitet sind, wird ein kräftiger Armzug ausgeführt (ziehen und drücken). So weit wie möglich gleiten!



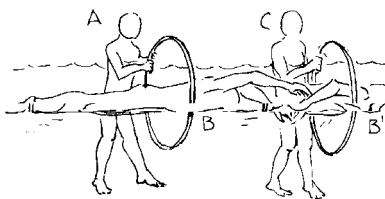
Lernhilfe: Reifen

(Selber anfertigen: Elektriker-Isolationsrohre zusammenfügen!)

Doppel-Reifen-Tauchen: Von C wird in einer Entfernung von 2-3 Metern ein zweiter Reifen hingehalten.

■ A stößt ab, taucht durch den ersten von A gehaltenen Reifen, macht nach dem Durchtauchen einen Armzug und gleitet in dieser Stellung (Arme am Körper) durch den zweiten Reifen (Reihenbild 1-5).

■ Nach dem Durchtauchen des zweiten Reifens werden die Arme nahe am Körper nach vorne geführt, die Beine langsam angezogen. Wenn die Arme fast gestreckt sind, erfolgt der Beinschlag (Reihenbild 6-8).

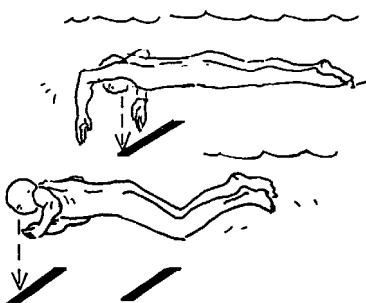


Bodenlinien-Tauchen: Abstoßen von der Wand. Nach dem Überqueren der ersten Linie einen kräftigen Armzug ausführen.

■ Beim Überqueren der nächsten Linie die Arme nahe am Körper nach vorne strecken und die Beine langsam anziehen.

■ Beim Überqueren der nächsten Linie den Beinschlag ausführen.

■ Mit dem Beginn des zweiten (kurzen) Armzuges mit dem Kopf auftauchen.



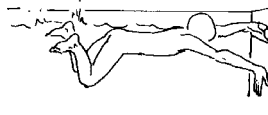
Bodenlinien, Tauchringe oder ähnliches als Orientierungshilfen!

Koordinationsübungen

Brustgleichschlag ist in der Feinform koordinationsmässig sehr anspruchsvoll. Variationen und Verbindungen von Teilbewegungen lockern diesen schwierigen Lernprozess auf und verbessern das Bewegungsgefühl. Koordinationsübungen eignen sich zudem gut als gezielte Korrekturübungen bei individuellen Fehlerbildern.

Beinschlagübungen:

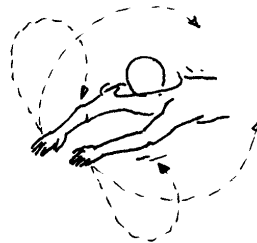
- Beinschlag: Fersen aus dem Wasser, Fersen im Wasser, aus dem Wasser...
- Beinschlag: Knie eng, weit, eng, weit
- Beinschlag: ungleiche Beugungen im Knie- und Hüftgelenk
- Beinschlag: unterschiedliche Kopfstellungen
- Beinschlag: Wassertreten



Geeignete Lernhilfen: Schwimmbrett, Ball, Partner, Bassinwand, Leine usw.

Armzugübungen:

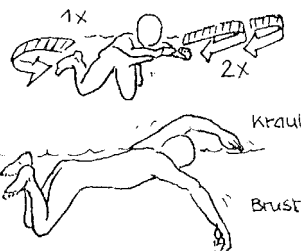
- Armzug: eng, weit, eng, weit
- Armzug: gestreckte Arme, gebeugte Arme, gestreckte...
- Armzug: bis zur Hüfte, nur vor der Schulter, bis zur Hüfte...
- Armzug: mit und ohne Untertauchen des Kopfes
- Armzug: Schultern tief, Schultern übertrieben hoch, Schultern tief...
- Schwimmen mit verschiedenen Handstellungen: als Faust, Finger weit geöffnet, leicht geschlossen, entspannt, verkrampt usw.



Die Übungen lassen sich beliebig miteinander verbinden.

Übungen für die Gesamtbewegung:

- Brustgleichschlag normal im Wechsel mit kleinem, mittlerem und grossem Armzug
- Armzug beenden, dann erst Beinschlag ausführen
- Brust normal mit kleinem, mittlerem und grossem Beinschlag
- Armzug normal; Beine Wassertreten
- Zwei Armzüge koordiniert mit einem Beinschlag
- Zwei Beinschläge koordiniert mit einem Armzug
- Drei im Kräfteinsatz und in der Geschwindigkeit gesteigerte Züge, anschliessend langes Gleiten
- Armzug normal; Beine Wassertreten
- Arme nach dem Zusammenführen vor der Brust ohne Stoppen über Wasser nach vorne stossen
- Beinschlag normal; Arme Hundeschwimmen
- Nur rechter Arm und linkes Bein; gegengleich
- Rechter Arm Brust, linker Arm Kraul, Beine Brust
- Betonung der Früh- resp. der Spätatmung
- Arme Brustgleichschlag, Beine Kraulbeinschlag
- Arme Delphin, Beine Brustbeinschlag (Butterfly!)
- Zwei Züge Brustgleichschlag, zwei Tauchzüge; zwei Züge Brustgleichschlag usw.
- Tandem: A vorne Brustarmzug, B hinten Brustgleichschlagbeinschlag



Lernen und üben mittels:

- Gegenserfahrungen
- differenzierten Bewegungsaufgaben
- Bewegungskombinationen

Was sind eigentlich "koordinative Fähigkeiten"?

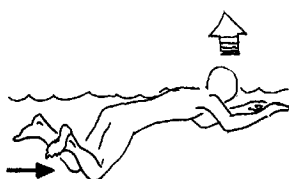
➡ 4 / S. 32

Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

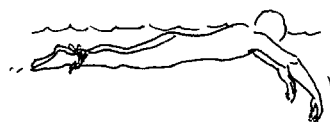
Es ist wichtig, einige typische Fehler beim Brustgleichschlag möglichst schnell zu korrigieren. Fehlerhafte Bewegungsabläufe, die sich eingeschlichen haben (wie z.B. der asymmetrische Beinschlag: "Schere"), sind - wenn überhaupt - nur noch mit sehr viel Aufwand zu ändern.

Beraten

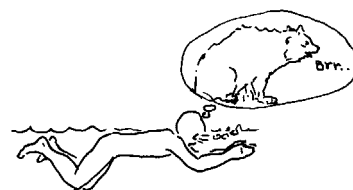
- Mit dem Anziehen der Beine wird der Kopf zum Einatmen angehoben, mit dem Beinschlag das Gesicht zum Ausatmen ins Wasser getaucht.
- Beobachte mit der Schwimmbrille oder Tauchermaske deine Arme, bis diese zusammengeführt werden. Atme erst in diesem Moment ein!



- Stosse deine Hände nach dem Ziehen sofort **über** Wasser nach vorne ("Kleiner Butterfly").
- Schwimme nur mit den Armen und binde die Beine mit einem Gummiband (Streifen eines alten Autoschlauches) zusammen. Wenn deine Beine nicht mehr absinken, dann ist es richtig!



- "Sprudele" deine Arme nach vorne und brumme dabei wie ein Bär.
- Metallspiegel auf dem Boden: Beobachte dich, wie du ausatmest: Luftblasen!
- Maske oder Schwimmbrille: Wenn du ins Wasser sprudelst, dann solltest du die Luftblasen sehen! Hörst du das Brummen?



- Schwimme nur Beinschlag. Die Arme sind auf der Seite am Körper angeschlossen. Berühre jedesmal mit den Fersen deine Hände! Wenn die Fersen die Hände berühren, dann ist es richtig.
- Versuche dasselbe auch in Rückenlage. Dabei bleiben die Knie im Wasser!



- Halte in Rückenlage das Schwimmbrett quer vor dir. Mache nach jedem Anziehen eine Pause und beobachte deine Knie beim Schlagen.
- Mit Schwimmbrille oder Tauchermaske: Beobachte deinen Beinschlag, indem du unter Wasser nach hinten schaust. Lass dich genau beobachten!



- Stosse mehrmals vom Beckenboden oder vom Beckenrand ab und achte dabei auf deine Fussstellung ("Clown-Füsse").
- Stelle dir vor, dass du mit jedem Beinschlag vom Beckenrand mit den Fersen abstösst resp. abdrückst.
- Partnerhilfe: A (oder der Lehrer) führt die Füße von B (B im Liegestütz auf der Treppe oder am Bassinrand) so lange, bis B den Anlauf selber richtig ausführt.



1. Beobachten

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beobachten - Beurteilen

! Zu frühes Einatmen...

deshalb: schlechte Wasserlage

! Pause nach der Druckphase des Armzuges...

deshalb: ungenügender Antrieb

! Ausatmen über Wasser...

deshalb: schlechte Wasserlage / verspannte Nackenmuskulatur

! Die Beine werden zu wenig angezogen...

deshalb: schlechter Antrieb

! "Schere"...

deshalb: Becken liegt schief

! Spitzfuss...

deshalb: sehr schlechter Antrieb