

Grundlagen Brustschwimmen

Das Brustschwimmen ist die verbreitetste Schwimmart in Deutschland.

Jeder, der sein „Seepferdchen“ gemacht hat, hat es schon einmal gemeistert. Auch wenn es sich um eine der langsamsten Schwimmtechniken handelt, ist sie doch unverzichtbar und bildet die Basis für das Rettungsschwimmen.

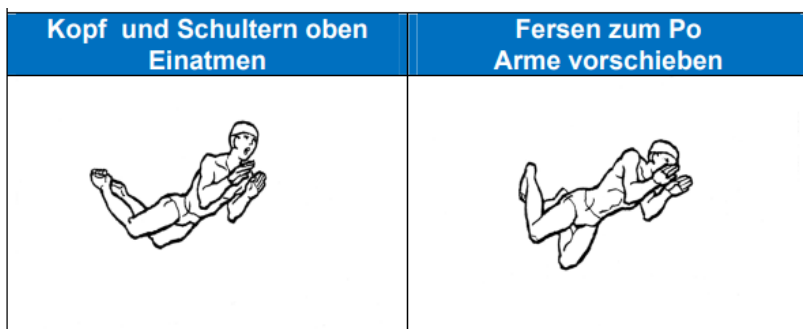
Insbesondere der Beinschlag ist bei der Selbst- und Fremdrettung ausschlaggebend, außerdem ermöglicht es uns eine bessere Bewegungssteuerung und Ausdauertraining.

Zur Auffrischung teilen wir uns die Bewegungen in einzelne Teilschritte auf:

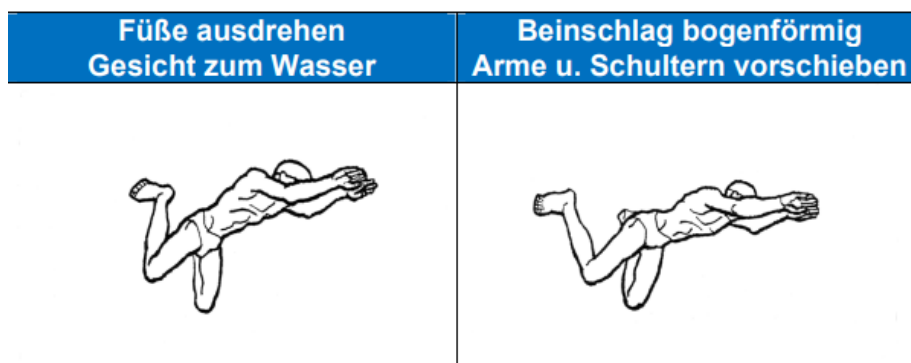
1. Beinschlag

Unser Hauptantrieb beim Brustschwimmen ist der Beinschlag, dieser muss möglichst gründlich und kräftig ausgeführt werden.

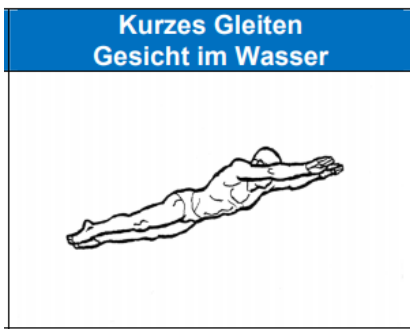
Wir beginnen hier, nachdem wir eingeatmet haben und unser Körper schräg im Wasser liegt. Unsere Knie werden angewinkelt, die Zehen Richtung Bauch und die Fersen zum Po gezogen. Dabei gehen die Knie etwa auf Hüftbreite auseinander. Zeitgleich strecken wir die Arme nach vorn und das Gesicht ins Wasser.



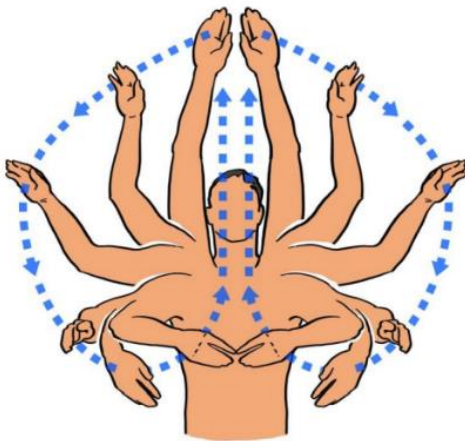
Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht. In einer bogenförmigen und schwingvollen Schlagbewegung „drücken wir das Wasser weg“ bis die Beine wieder gestreckt sind.



In gestreckter, flacher Körperlage gleiten wir kurz durchs Wasser und Atmen aus, bevor der nächste Armzug beginnt.



2. Armzug



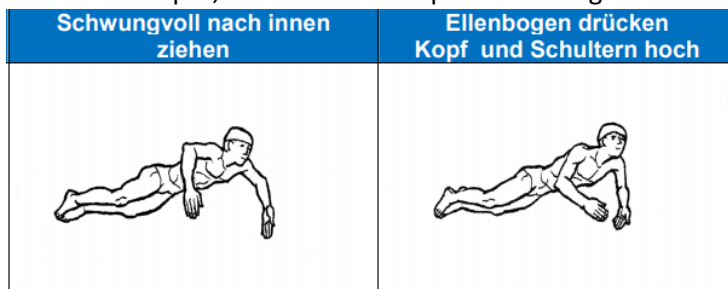
Der Brustarmzug lässt sich auch durch die Form eines umgedrehten Herzens beschreiben.

Wir beginnen mit einer flachen und gestreckten Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser. Die Handflächen drehen nach außen. Unsere Finger sind gestreckt und beisammen. Wir „gleiten“ durch das Wasser.

Dann Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus. Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin. Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben auf Höhe der Schulterachse „stehen“.

Wasserfassen Ausatmen	Zug über Schulterbreite Ausatmen	Ellenbogen beugen
		

In Höhe Schultern drücken die Hände schwungvoll unter die Brust. Die Ellenbogen drücken kräftig unter den Körper, Schultern und Kopf werden angehoben.



Wichtig ist es, dass die Ellenbogen nicht hinter die Schultern gelangen und die Hände immer vor den Schultern bleiben.

Nachdem wir den Kopf aus dem Wasser gebracht haben, nehmen wir wieder unsere Ausgangssituation ein.

3. Atmung

Das Brustschwimmen lässt sich in verschiedene Phasen einteilen:

Wasser fassen

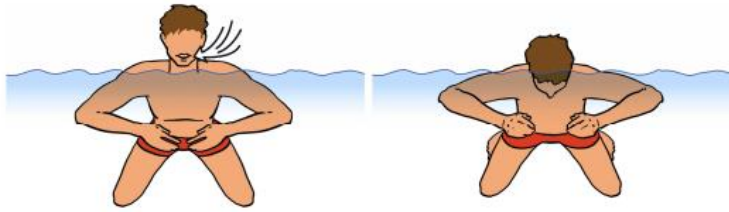


Zugphase



Während wir uns mit den Armen durch das Wasser „ziehen“ atmen wir kräftig aus. Im Anschluss bewegen wir Kopf und Schultern aus dem Wasser und atmen ein.

Druckphase und Einatmen



Vorbringphase



4. Gesamtbewegung

Wir beginnen aus dem Gleiten heraus mit einem Brustarmzug.

Am Beginn des Armzuges wird der Kopf zur Atmung aus dem Wasser gehoben und mit der Streckbewegung der Arme wieder auf das Wasser gelegt. Sofort nach der Streckung der Arme beginnt der Brustbeinschlag. Nach einer kurzen Gleitphase beginnt der Armzug von vorne.

Bilderquellen:

www.sichere-schule.de

Leitfaden Wasserwacht Schwimmfertigkeiten Junior Wasserretter