

**RATGEBER FÜR ELTERN,  
LEHRER- UND TRAINER\*INNEN**

# **SCHWIMMEN**



# **12**

# **LERNEN**

# **BRUSTSCHWIMMEN**

*Basisübungen bis zur ganzen Lage*



[www.va-verlag.de](http://www.va-verlag.de) • [www.kinder-lernen-schwimmen.de](http://www.kinder-lernen-schwimmen.de)

**RATGEBER FÜR ELTERN,  
LEHRER- UND TRAINER\*INNEN**

# **SCHWIMMEN**



# **LERNEN**

## **BRUSTSCHWIMMEN**

*Basisübungen bis zur ganzen Lage*



[www.va-verlag.de](http://www.va-verlag.de) • [www.kinder-lernen-schwimmen.de](http://www.kinder-lernen-schwimmen.de)

## SCHWIMMEN LERNEN 12:

### Brustschwimmen

Für den Einsatz im und außerhalb des Wassers

(bitte schneiden Sie die Karten an der gestrichelten Linie  
und laminieren Sie sie anschließend ein)



### ***Inhalt***

[Informationen zu digital-swim-coach](#)

[Theorie zu Brust:](#)

[Übungen zum Brustbeinschlag](#)

[Übungen zur Atmung](#)

[Übungen zur Wasserlage](#)

[Übungen zum Brustarmzug](#)

[Übungen zur ganze Lage](#)

[Fehler Brustbeinschlag](#)

[Fehlerfindung & -behebung Brustarmzug](#)

[Fehlerfindung & -behebung Brust ganze Lage](#)

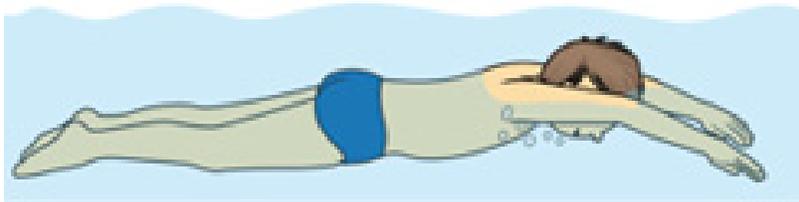
[Bruststart beim Training](#)

[Wettkampfschwimmen in Brust](#)

Weitere eBooks / Schwimmkarten:  
Impressum

## ***Informationen zu digital-swim-coach***

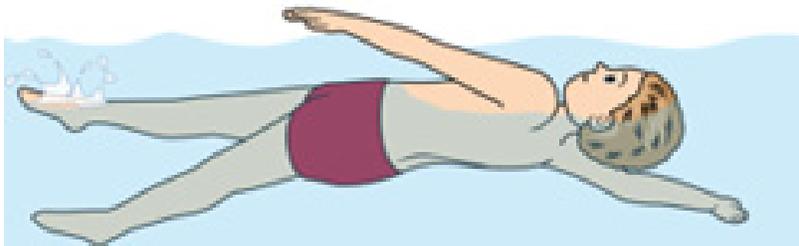
Die Bewegungsabläufe zu Brust, Kraul und Rücken finden Sie detailliert auf YouTube. Bitte geben Sie in der Suchfunktion VA-Verlag ein. Oder tippen Sie folgende Kürzel:



**Brustschwimmen – Schritt für Schritt-Anleitung:**  
[youtu.be/ItRtk\\_eP5EQ](https://youtu.be/ItRtk_eP5EQ)



**Kraulschwimmen – Schritt für Schritt-Anleitung:**  
[youtu.be/HSC8gSacVjQ](https://youtu.be/HSC8gSacVjQ)



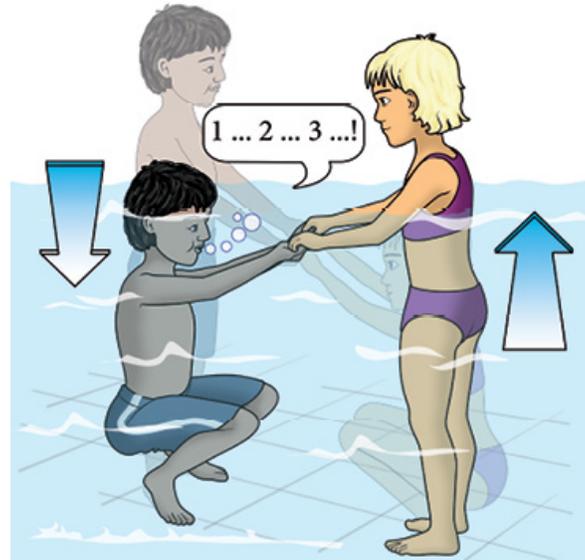
Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung:  
[youtu.be/REBs0V5ePuk](https://youtu.be/REBs0V5ePuk)

Diese drei Übungen zum Tauchen finden Sie ebenfalls auf **YouTube**. Bitte geben Sie in der Suchfunktion VA-Verlag ein. Oder tippen Sie folgende Kürzel:

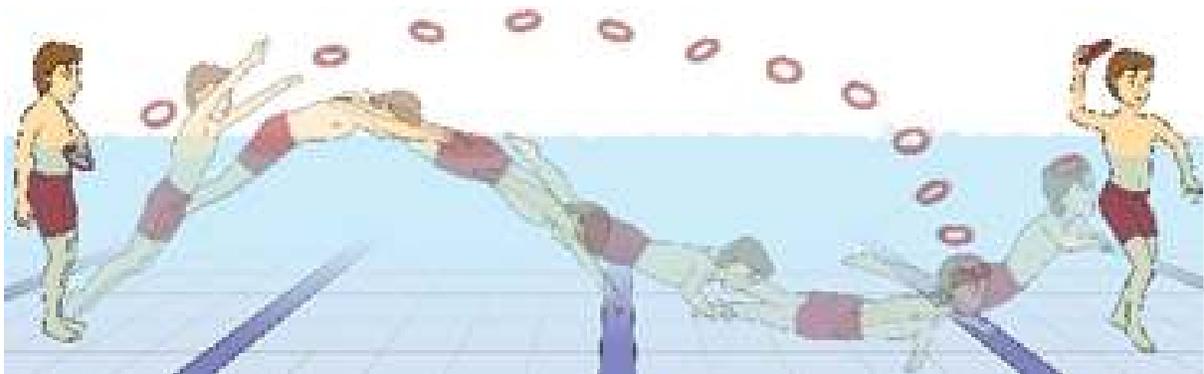
Tauchübung „Qualle“: [youtu.be/ D39PAUw50wg](https://youtu.be/D39PAUw50wg)



Tauchübung „Wasserpumpe“: [youtu.be/oNnwWr-C-r8](https://youtu.be/oNnwWr-C-r8)



Tauchübung „Tauchring werfen“:  
[youtu.be/Yi5mwhSqLZc](https://youtu.be/Yi5mwhSqLZc)



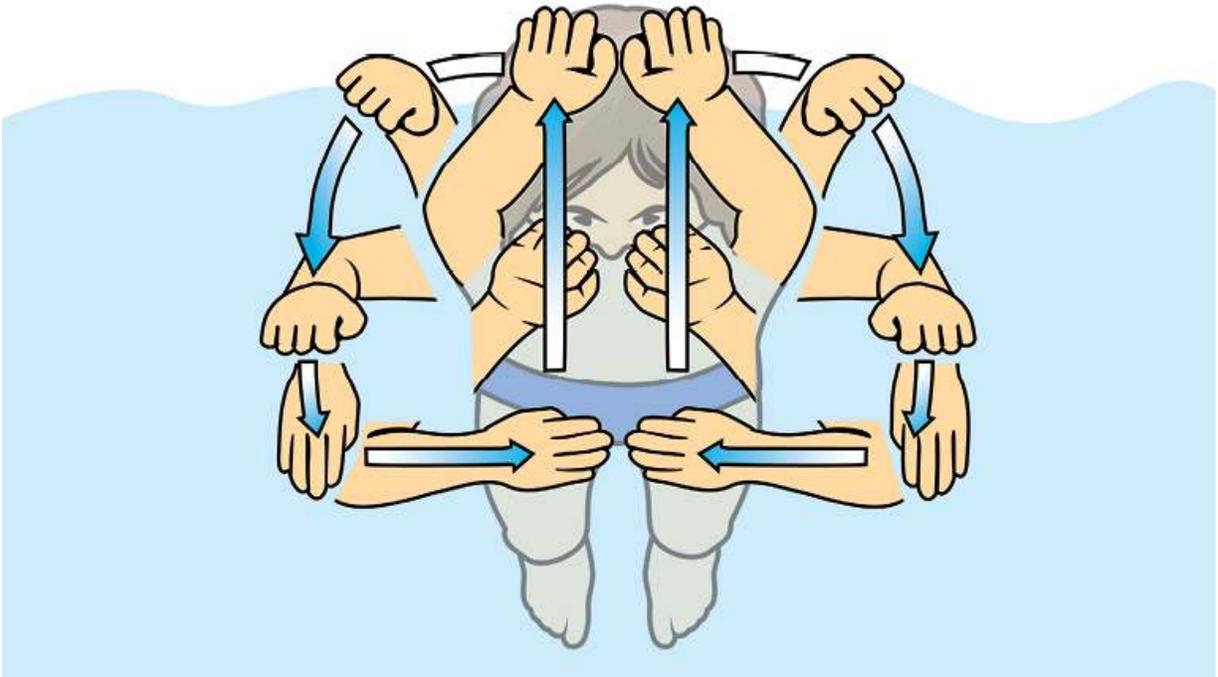
# *Theorie zu Brust:*

## **Brustarmzug**

Schwimmanfängern oder Kindern, die das Schwimmen als Hobby betreiben, sollte die Technik des Brustschwimmens zuletzt beigebracht werden, da das korrekte Zusammenspiel von Armen und Beinen ein bestimmtes Maß an Körpergefühl und Koordinationsgabe voraussetzt. Meistens lernt das Kind nicht, richtig zu gleiten; es hält den Kopf über Wasser, erfährt nicht die optimale Wasserlage und rudert mit den Armen und Beinen nur unkoordiniert herum. Sicherlich gibt es Kinder, die diese Schwimmart schneller beherrschen als die Kraultechnik, aber die meisten drehen beim Brustbeinschlag die Füße nicht nach außen oder verfallen in einen Scherenschlag. Diese Fehlstellung später auszumerzen ist sehr schwierig und bedarf größter Aufmerksamkeit.

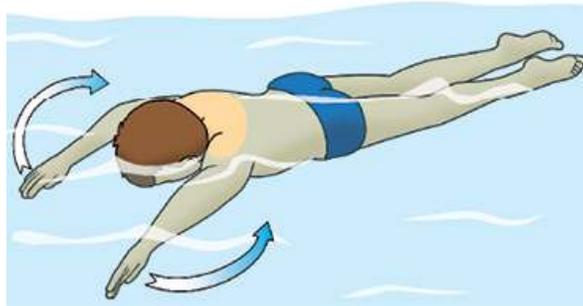
Die Handstellung ist für den richtigen Brustarmzug **wichtig**: Aus der gestreckten Lage (Hände ganz vorn) werden die Arme zu Beginn des Zugs bis auf Schulterbreite geöffnet, gleichzeitig knicken die Handflächen nach unten. Während weiter nach hinten gezogen wird, zeigen die Fingerspitzen nach unten, die Ellbogen bleiben an der Wasseroberfläche. Diese Phase des Armzugs endet auf Höhe der Schultern.

In der **Rückholphase** werden die Hände vor dem Kinn schnell nach innen gezogen und vor dem Gesicht wieder nach vorn geführt.



## Zusammenfassung

Brustschwimmen ist eine Gleichschlag- und Gleichzugschwimmart. Die Kopplung der Arm- und Beintätigkeit spielt eine entscheidende Rolle für den Antrieb und die dabei entstehenden Gleitphasen müssen effektiv genutzt werden.



Die **Zugphase** beginnt bei gestreckten Armen mit dem Wasserfassen: die Hände werden zum Unterarm leicht gebeugt. Während die Ellbogen hochgehalten

werden, ziehen die Hände mit zunehmender Geschwindigkeit nach außen und gleichzeitig nach unten. Der Kopf kommt dabei langsam aus dem Wasser.



Die **Druckphase** beginnt, sobald die Arme etwa die Schulterebene erreicht haben. Mit einer schnellen Einwärtsbewegung werden Hände und Ellbogen nach innen bewegt. Hier befinden sich die Schultern am höchsten und es wird eingeatmet. Die Beine werden jetzt angezogen, die Fußgelenke locker gehalten.



Für die **Rückholphase** werden die Hände nahe der Wasseroberfläche nach vorn in die Streckung gebracht, während das Gesicht wieder ins Wasser gelegt und ausgeatmet wird.

Die Füße werden auswärts gedreht. Mit den Innenseiten drücken sie schwingvoll in einem Halbkreis nach hinten und mit zunehmender Streckung auch nach unten.

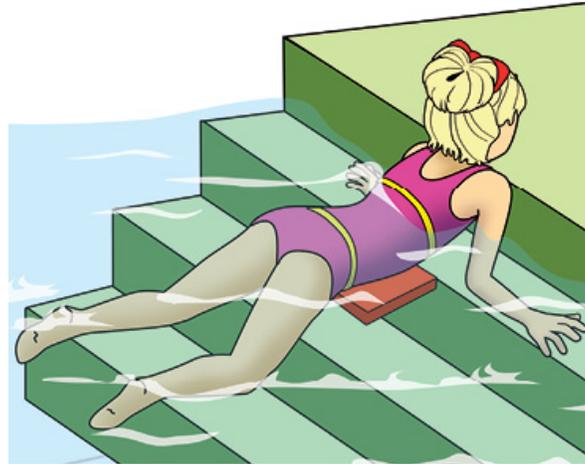
Der nächste Armzug wird eingeleitet, sobald die Beine gestreckt und die Füße zusammen sind.

# ***Übungen zum Brustbeinschlag***

## **Übung 1:**



Für den Brustbeinschlag suchen Sie sich bitte eine Stelle, wo sich das Kind möglichst selbstständig festhalten oder abstützen kann. Das kann eine Treppe sein oder der Beckenrand, falls das Wasser bis zur oberen Kante reicht.



Dort kann es den Brustbeinschlag sowohl auf dem Rücken als auch auf dem Bauch üben. Mit einer unter den Bauch bzw. Rücken gelegten Pool-Nudel erreichen Sie, dass die Hüfte hoch liegt und sich die Beine weitestgehend an der Oberfläche befinden.