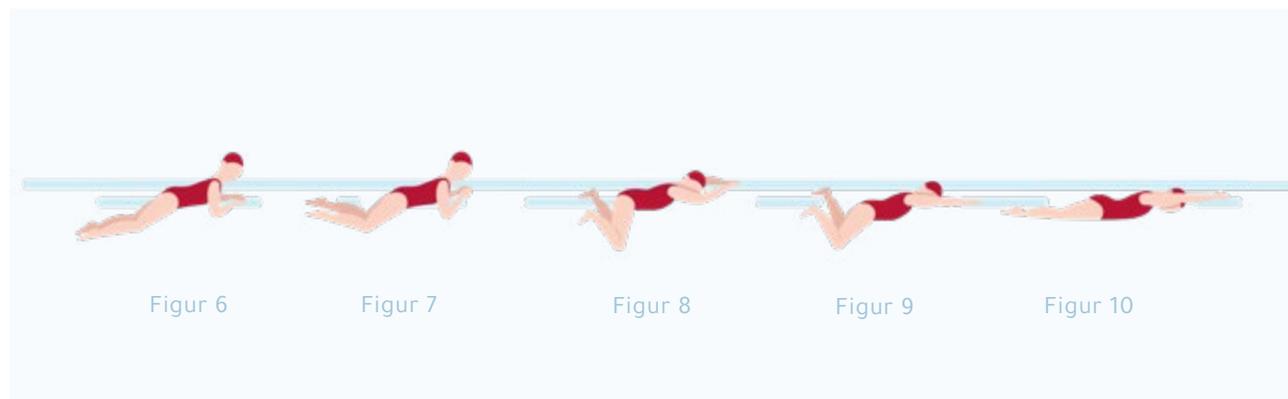
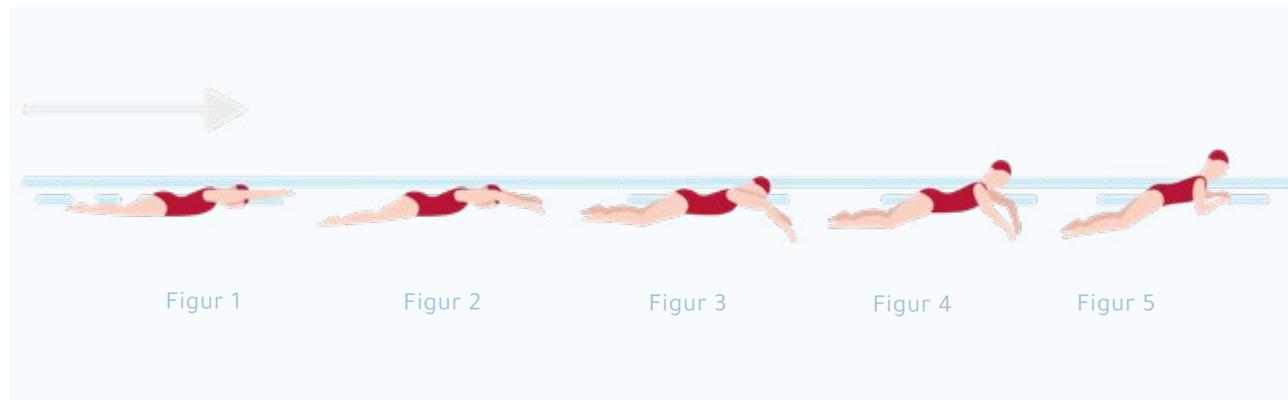


ANLAGE: SCHWIMMARTEN

Brustschwimmen

Das Erlernen und Anwenden mindestens einer Schwimmart ist das Ziel der dritten Niveaustufe des Schwimmen Lernens. Angestrebt werden die Ausführung eines Sprungs ins Wasser und die anschließende Bewältigung einer Schwimmstrecke von mindestens 100 m in einer frei gewählten Schwimmart. Im **Schwimm-Wettbewerb** sind dazu ab der Klassenstufe 3 Übungsformen mit unterschiedlichen koordinativen Anforderungen vorgesehen. Der **Schwimm-Wettkampf** erfordert von Beginn an das Beherrschen mindestens einer Schwimmart.



Brustschwimmen

Das Brustschwimmen gehört zu den Gleichzug- und Gleichschlagschwimmarten. Im deutschsprachigen Raum wurde es zu Beginn des 19. Jahrhunderts wieder entdeckt und wird noch heute gehäuft als Erstschwimmart vermittelt. Das Erlernen einer wettkampfkonformen Ausführung ist jedoch anspruchsvoll und deshalb langwierig.

- **Armbewegung:** Zu Beginn des Armzugs zeigen die Handinnenflächen nach außen. Die Arme werden leicht nach außen gedreht (Fig. 1, 2). Im Weiteren ziehen die Hände nach außen, das Handgelenk und die Ellenbogen werden leicht gebeugt (Fig. 3). Die Hände ziehen bis neben den Kopf, dabei zeigen die Fingerspitzen zum Beckenrund (Fig. 4). Schließlich werden die Ellenbogen mit Schwung an den Körper gedrückt und die Hände vor der Brust zusammengeführt (Fig. 5, 6). Zum Abschluss werden die Arme zurück in die Ausgangsposition gestreckt (Fig. 7, 8).
- **Beinbewegung:** Die Beinbewegung erzeugt im Vergleich mit den anderen Schwimmarten einen höheren Anteil am gesamten Vortrieb und sichert so eine bessere Wasserlage speziell bei jüngeren Kindern. Die Beine werden gleichzeitig im Kniegelenk gebeugt und die Fersen zum Gesäß hin angezogen (Fig. 6, 7). Die Knie sind dabei leicht geöffnet. Dann werden die Füße nach außen gedreht. Zum Abschluss werden die Beine schwingend vorgezogen und schnellkräftig zusammengeführt. Am Ende der Bewegung sind die Beine und Füße gestreckt (Fig. 8-10).
- **Atmung:** Das Einatmen erfolgt in der Zug- und Druckphase, das Ausatmen in der Rückholphase der Arme durch Mund und Nase ins Wasser.