

4.3.2 Methodischer Weg (Grobform)

Durch die Verwendung moderner Schwimmhilfen (z.B. Schwimmnudel, Schwimmbrett, Schwimmleine, Nudel-Scooter usw.) ergeben sich für das Erlernen der Grobform des Brustschwimmens neue Möglichkeiten.

Möglichkeit A

1. Wassergewöhnung (einschließlich Gleiten)
2. Erlernen der Beinbewegung
3. Erlernen der Armbewegung
4. Koordination
5. Erlernen der Atmung

Nach der Wassergewöhnung wird die Arm- und Beinbewegung erlernt. Ob zuerst die Arm- oder zuerst die Beinbewegung erlernt werden soll oder beide gleichzeitig, bleibt Ermessenssache.

Möglichkeit B

1. Wassergewöhnung als Schwerpunkt in Verbindung mit dem Erlernen der Arm- und Beinbewegung
2. Koordination
3. Erlernen der Atmung

Parallel zur Wassergewöhnung wird die Bein- und Armbewegung erlernt. Anschließend erfolgt die Koordination der Bewegungen und das Erlernen der Atmung.

1. Lernschritt: Erlernen der Brustarmbewegung

● **Brustarmzug als „Maulwurfbewegung“ (bildhafter Impuls)**

Ausgangsposition:

Die Hände liegen mit gestreckten Fingern und angelegten Ellbogen vor der Brust.

Rhythmisierung:

strecke – Arme werden nach vorne gestreckt

klappe – Handflächen zeigen leicht gebeugt seitlich nach außen

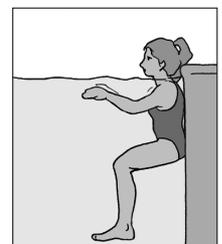
ziehe – Hände und Arme „graben oder ziehen“; Zugphase nur zur Schulterachse

zur Brust – die Hände „wischen“ nach innen, dann drücken die Ellbogen nach innen, bis die Hände wieder die Ausgangsposition (nach vorn gestreckte Arme) einnehmen (siehe Technikleitbild für das Brustschwimmen, S. 35)

● **Brustarmbewegungen („Maulwurfbewegung“) außerhalb des Beckens:**

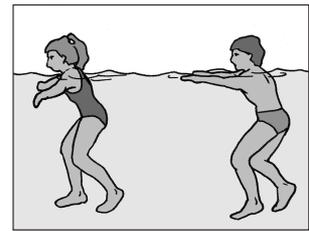
„Strecke, klappe, ziehe, zur Brust“ (Trockenübung)

● **Brustarmbewegungen („Maulwurf“) am Beckenrand (siehe Bild)**



Hinweise	Anweisungen Varianten	Bedeutung Biomechanik, Technik, Didaktik
Die Kinder lehnen im flachen Wasser mit dem Rücken an der Beckenwand. Die Schultern müssen sich unter Wasser befinden (Hockstellung, Beine stemmen den Rücken gegen Wand).	Gemeinsame Durchführung: „Strecke, klappe...“ Der Rücken bleibt auch während der Zugphase an der Wand.	Die Bewegung erfolgt unter der Wasseroberfläche im sicheren Stand und kann durch Beobachtung gut korrigiert werden.

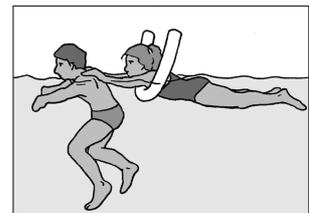
● **Brustarmbewegungen („Maulwurf“) im Hockgang**



Hinweise	Anweisungen Varianten	Bedeutung Biomechanik, Technik, Didaktik
<p>In verschiedenen Organisationsformen (Linien, Reihe, Kreis) gehen die Kinder durch das flache Wasser. Die Schultern müssen sich unter der Wasseroberfläche befinden. Dies wird durch passende Wassertiefe oder Gehen in der Hocke erreicht.</p>	<p>Bei dieser Bewegungsaufgabe sind Korrekturen gut durchführbar:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Arme weit nach vorne strecken – Hände klappen und Finger schließen – Arme ziehen unter Wasser – „Minimaulwurf“ = kurzer Armzug 	<p>Der Armzug darf nicht zu lange erfolgen. Eine Veranschaulichung durch betont kleine Armzüge und eine Verbalisierung durch „Minimaulwurf“ haben sich in der Praxis als sehr wirkungsvoll erwiesen.</p>

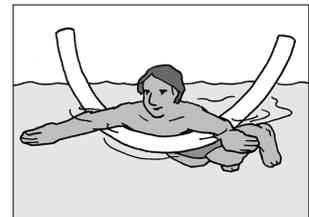
● **„Kranken Maulwurf ziehen“**

Ein Schüler führt die Brustarmbewegungen im Hockgang aus; sein Partner liegt auf einer Schwimmnudel und hängt an den Schultern des vorderen (Impuls: kurze, kräftige Armzüge ohne Pause).



● **„Maulwurf auf der Schwimmnudel“**

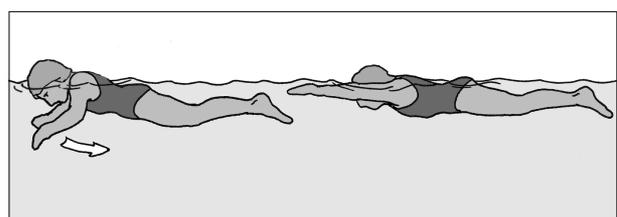
Brustarmzüge im Liegen auf einer Schwimmnudel.



Hinweise	Anweisungen Varianten	Bedeutung Biomechanik, Technik, Didaktik
<p>Die Schüler liegen auf einer Schwimmnudel, die sich unter den Achseln befindet.</p>	<p>Bleibe entspannt auf der Schwimmnudel liegen und „grabe“ dich mit kurzen Brustarmzügen („Minimaulwurf“) durch das Wasser.</p>	<p>Die Wirkung der Armbewegung wird durch eine flache Wasserlage direkt auf den Vortrieb ausgerichtet. Sie ist außerdem gut kontrollierbar.</p>

● **Brustarmzüge in Gleitlage – „Der Maulwurf gräbt sich durch das Wasser“**

Gleitlage mit Kopf zwischen den Oberarmen

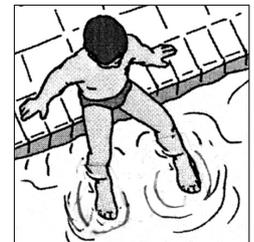
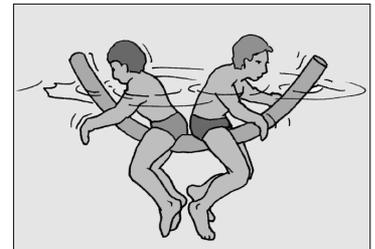
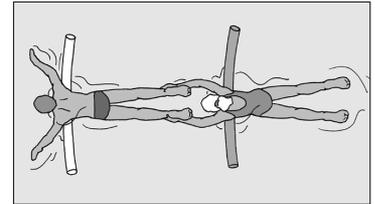


● Brustarmbewegung mit Atmung

- Brustarmzüge *mit Atmung* im Hockgang. Während der Zugphase wird mit dem Mund eingeatmet und beim Strecken der Arme mit Mund unter Wasser ausgeatmet. Nach und nach wird beim Ausatmen der Kopf bis zur Nase oder zu den Augen ins Wasser eingetaucht.
- Brustarmzüge *mit Atmung* im Gehen mit gebeugtem Oberkörper. Zum Ende der Zugphase wird der Kopf zum Einatmen aus dem Wasser angehoben und anschließend das Gesicht während der Armstreckung wieder eingetaucht.
- Brustarmzug mit Abstoß vom Beckenrand. Während des Gleitens erfolgt die Ausatmung. Beim Armzug wird der Kopf angehoben und eingeatmet. Bei der anschließenden Gleitphase wird wieder ausgeatmet (Kopf zwischen den Oberarmen!).

● Weitere Partneraufgaben:

- Zwei Partner liegen auf je einer Schwimmnudel. Der hintere Schüler hält sich an den Füßen fest und wird vom „Maulwurf“ gezogen.
- Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken auf einer Schwimmnudel, klemmen diese fest ein und schwimmen mit Brustarmbewegung gegeneinander.
- Weitere Bewegungsaufgaben für die Brustarmbewegung mit Partner oder in Gruppen siehe 4.3.3 „Brustschwimmtechnik (Feinform)“, Seite 47 oder 10.5 „Schwimmen im Team“, Seite 199.



2. Lernschritt: Erlernen der Brustbeinbewegung (Schwunggrätsche)

- „Suppenrühren“ im Sitz am Beckenrand (bildhafter Impuls)

Hinweise	Anweisungen Varianten	Bedeutung Biomechanik, Technik, Didaktik
Die Kinder sitzen am Beckenrand und stützen sich mit den Händen hinter dem Gesäß ab. Die Oberschenkel sollen möglichst frei bewegt werden können.	„Suppenrühren“ Die im Wasser hängenden Unterschenkel werden jeweils gegengleich nach hinten außen gekreist („Beine rühren in der Suppe“). Die Bewegung beginnt mit dem Anziehen der Fersen zur Beckenwand. <i>Varianten:</i> – langsam kreisen – schnell kreisen – mit geschlossenen Augen kreisen	Das Kreisen der Unterschenkel ist die Basisübung für die spätere Schwunggrätsche.