

## Ungünstige Koordinierung



### Ungünstige Koordination der Antriebsbewegungen:

- Der Beinschub endet nicht mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
- Keine Gleitphase.
- Der Armzug beginnt zu früh.

### Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird nicht genutzt
- Hoher Kraftaufwand

## Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



### Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- zwei Armzüge
- zwei Beinschläge
- hinstellen, atmen und neu beginnen! Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!



### Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- ein Armzug - ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!

Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.



### Die Betonung der Gleitphase:

ein Armzug - zwei Beinschläge - ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



### Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme vorschieben

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.