

Scherenbeinschlag



Ungünstige Ausführung
Scherenschlag mit gestrecktem Fuß

Folgen:

- Kein regelgerechter Beinschlag
- Die Knie werden zu weit geöffnet
- hohe Bremswirkung gegen die Schwimmrichtung
- Das Antriebspotenzial wird nicht ausgeschöpft

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf einer Bank (z.B. Wärmebank in der Schwimmhalle):

Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen - zur Einatmung hinstellen!

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