

Technikleitbilder Brustschwimmen

Beschreibung von	Bewegungsschwerpunkte
Körperlage	Gleitbootlage Bauchlage Hüfte liegt tiefer als die Schultern
Beinbewegung	wird als Schwunggrätsche ausgeführt Gleichschlagbewegung gleichmäßig beschleunigt aus der Strecklage erfolgt ein gleichzeitiges Anziehen der Unterschenkel (Fersen) zum Gesäß, dabei Knie ca. hüftbreit geöffnet nach optimaler Beugung Füße nach außen drehen und senkrecht zur Vortriebsrichtung stellen schwungvolle, halbkreisförmige Bewegung der Unterschenkel bringt die Beine wieder in die Strecklage am Ende dieser Bewegung werden beide Füße wieder gestreckt
Armbewegung	gestreckte Arme sind / liegen parallel zu Wasseroberfläche Wasserfassen Handflächen werden nach außen gedreht Finger sind annähernd geschlossen Zugphase: nach außen hinten unten bis in Schulterhöhe, Ellbogenhochhalte Abdruckflächen sind die Innenseiten der Unterarme sowie die etwa rechtwinklig zur Vortriebsrichtung stehenden Handflächen Druckphase: dabei werden die Arme aktiv in Brusthöhe zusammengeführt und anschließend schnell und entspannt in die Strecklage (Streckphase) gebracht gleichmäßig beschleunigte Bewegung
Atmung	ein Atemzug je Bewegungszyklus (Arme, Beine) Einatmung erfolgt während der Zugphase / Druckphase Ausatmung in der Streck- und Gleitphase
Gesamtbewegung	Jede Armbewegung wird zeitlich versetzt einer Beinbewegung zugeordnet: in Zug- und Druckphase der Arme: Anziehen der Beine in Streck- und Gleitphase: Schwunggrätsche jeweils nach einem Bewegungszyklus: optimale Gleitphase Arme und Beine führen eine symmetrische Bewegung aus

Kraulschwimmen

Beschreibung von	Bewegungsschwerpunkte
Körperlage	ruhige, gerade Gleitbootlage Bauchlage Hüfte liegt tiefer als die Schultern durch alternierende Armtätigkeit: Körperrotation um die Längsachse („Rollen um die Längsachse“)
Beinbewegung	Pausenlose wechselseitige (alternierende) Auf- und Abwärtsbewegung die nahe der Wasseroberfläche ausgeführt wird Abwärtsschlag des Beines gibt den Hauptvortrieb verlaufender Kraftimpuls: aus der Hüfte über den Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen

	<p>beim Abwärtsschlag Fuß leicht nach innen drehen peitschenförmiges Nachschlagen des Unterschenkels und des Fußes („Kick“)</p>
Armbewegung	<p>Arm taucht gestreckt weit vor dem Kopf ins Wasser ein Wasserfassen Handfläche steht dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung Finger annähernd geschlossen Zugphase: Arm wird bis in Schulterhöhe gezogen der Ellbogen ist dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad) Druckphase: Arm wird geradlinig unter dem Körper bis zum Oberschenkel gedrückt Schwungphase: Arm wird locker und entspannt wieder (weit) nach vorn geführt dabei ist der Ellbogen der höchste Punkt Armbewegung ist eine wechselseitige (alternierende) pausenlose Bewegung, gleichmäßig beschleunigt ausgeführt</p>
Atmung	<p>Einatmung erfolgt am Ende der Druckphase des Atemarmes dabei wird der Kopf zur Seite gedreht Ausatmung erfolgt am Ende der Schwungphase bis Beginn der Druckphase des Atemarmes es empfiehlt sich die 3er Atmung</p>
Gesamtbewegung	<p>auf einen Armzyklus sechs Beinschläge (Sechserbeinschlag) Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch</p>

Rückenkraulschwimmen

Beschreibung von	Bewegungsschwerpunkte
Körperlage	<p>ruhige, gerade Gleitbootlage Rückenlage Hüfte liegt tiefer als die Schultern Blick ist schräg nach oben gerichtet durch alternierende Armtätigkeit: Körperrotation um die Längsachse („Rollen um die Längsachse“)</p>
Beinbewegung	<p>Pausenlose wechselseitige (alternierende) Auf- und Abwärtsbewegung, die nahe der Wasseroberfläche ausgeführt wird Aufwärtsschlag des Beines gibt den Hauptvortrieb verlaufender Kraftimpuls: aus der Hüfte über den Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen beim Aufwärtsschlag Fuß leicht nach innen drehen peitschenförmiges Nachschlagen des Unterschenkels und des Fußes („Kick“)</p>
Armbewegung	<p>Arm taucht gestreckt seitlich vom Kopf (in Verlängerung der Schulter) mit dem kleinen Finger zuerst ins Wasser ein Wasserfassen Handfläche steht dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung Finger annähernd geschlossen Zugphase: Arm wird bis in Schulterhöhe gezogen, der Ellbogen ist dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad)</p>

	<p>Druckphase: Arm wird geradlinig neben dem Körper bis zum Oberschenkel gedrückt Zug- und Druckphase in S-Form ausführen</p> <p>Schwungphase: Arm verlässt Wasser, wird locker und entspannt wieder (weit) nach vorn geführt Armbewegung ist eine wechselseitige (alternierende) pausenlose Bewegung, gleichmäßig beschleunigt ausgeführt</p>
Atmung	Einatmung erfolgt regelmäßig in der Schwungphase des Atemarmes Ausatmung erfolgt während der Zug- und der Druckphase des gleichen Atemarmes
Gesamtbewegung	auf einen Armzyklus sechs Beinschläge (Sechserbeinschlag) Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch

Schmetterlingsschwimmen

Beschreibung von	Bewegungsschwerpunkte
Körperlage	ständig verändernde Gleitbootlage Bauchlage wellenförmige Bewegung des Körpers
Beinbewegung	Gleichschlagbewegung, die fortlaufend ausgeführt wird verlaufender Kraftimpuls: von der Lendenwirbelsäule über die Hüftgelenke, die Oberschenkel und Kniegelenke bis zu den Füßen beim Abwärtsschlag Füße leicht nach innen gedreht Es erfolgen zwei Beinschläge auf einen Armzug: ein Abwärtsschlag erfolgt, kurz bevor die Arme das Wasser verlassen (Ende der Druckphase) der andere Abwärtsschlag beim Eintauchen der Arme
Armbewegung	die gestreckten Arme tauchen weit vor dem Kopf in das Wasser ein Wasserfassen Handflächen stehen dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung Finger annähernd geschlossen Zugphase: Arme werden bis in Schulterhöhe gezogen die Ellbogen sind dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad) Druckphase: Arme werden unter dem Körper bis zu den Oberschenkeln gedrückt Schwungphase: annähernd gestreckten Arme verlassen das Wasser werden aktiv, aber entspannt seitlich am Körper weit nach vorn geführt Armbewegung ist eine gleichseitige pausenlose Bewegung, die gleichmäßig beschleunigt ausgeführt wird
Atmung	Einatmung erfolgt am Ende der Druckphase Kopf wird dabei leicht angehoben, Schultern bleiben waagrecht Ausatmung erfolgt am Ende der Schwungphase es empfiehlt sich die Zweieratmung
Gesamtbewegung	auf einen Armzyklus zwei Beinschläge Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch