











## Bildreihe zum Brustschwimmen

| Wasserfassen<br>Ausatmen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zug über Schulterbreite<br>Ausatmen                                                | Ellenbogen beugen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Schwungvoll nach innen<br>ziehen                                                                                                                                                                                                                               | Ellenbogen drücken<br>Kopf und Schultern hoch                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| <p>Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser<br/>                     Die Handflächen drehen nach außen (Eindreher der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus.<br/>                     Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin.<br/>                     Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).</p> |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>In Höhe Schulterachse ziehen und drücken die Hände unter die Brust.<br/>                     Die Ellenbogen drücken kräftig unter den Körper.<br/>                     Schultern und Kopf werden angehoben.<br/>                     Schräge Körperlage</p> |                                                                                                                                                                   |
| Kopf und Schultern oben<br>Einatmen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fersen zum Po<br>Arme vorschieben                                                  | Füße ausdrehen<br>Gesicht zum Wasser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Beinschlag bogenförmig<br>Arme u. Schultern vorschieben                                                                                                                                                                                                        | Kurzes Gleiten<br>Gesicht im Wasser                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                               |
| <p>Schräge Körperlage<br/>                     Kurzes und kräftiges Einatmen.<br/>                     Die Auftaktbewegung der Beine beginnt ( Fersen zum Po).<br/>                     Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet.<br/>                     Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken.<br/>                     Das Gesicht wird zum Wasser geneigt</p>                                                                                                                  |                                                                                    | <p>Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel.<br/>                     Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet.<br/>                     Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht.<br/>                     Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Gestreckte, flache Körperlage.<br/>                     Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt<br/>                     Die Ausatmung beginnt.</p> |