



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft

Landesverband Bayern
Bezirk Mittelfranken
Ortsverband Erlangen e.V.

Postanschrift:
Postfach 14 65
91004 Erlangen

Hausanschrift:
Frauenaaracher Straße 41
91056 Erlangen

Technische Leitung
Ausbildung

Telefon: 09131 - 4005083

Telefax: 09131 - 4005087

E-Mail:
tla@erlangen.dlrg.de

Internet: erlangen.dlrg.de

Handout:

Brustschwimmen lernen

DLRG Ortsverband Erlangen e.V.



Version:	Stand:	Ersteller:	Freigabe:	
Nummer 1.0	10.10.2020	Heßler	TL Ausbildung	Seite 1 von 9

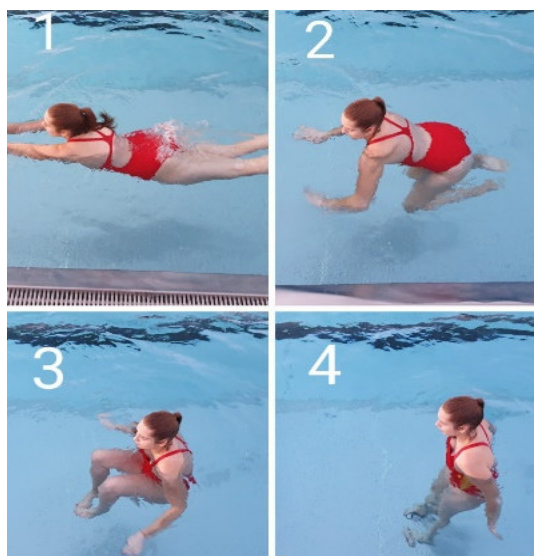
Inhalt

1. Einblick Wassergewöhnung / Wasserbewältigung	3
a) Richtiges Aufstehen	3
b) Tauchen.....	3
c) Atmen.....	3
d) Schweben	4
e) Weiterführende Informationen	4
2. Gleiten.....	4
3. Brustschwimmen: Beine	5
4. Brustschwimmen: Arme.....	6
5. Brustschwimmen: Koordination	7
6. Brustschwimmen: Atmung.....	8
7. Baderegeln.....	9



1. Einblick Wassergewöhnung / Wasserbewältigung

a) Richtiges Aufstehen

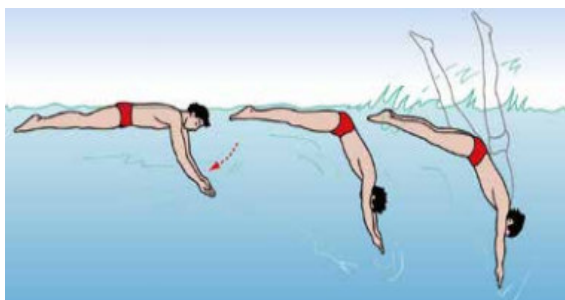


Das richtige Aufstehen im Wasser muss geübt werden, denn es ist gar nicht so einfach. Diese Übung nennen wir intern „die Qualle“.

Im Wasser liegend (zum Üben können die Eltern die Hand unter den Bauch nehmen) werden die Beine hoch zur Brust gezogen (ähnlich wie in die Hocke gehen) und dann auf dem Boden abgestellt.

Diese Übung sollte als erstes einmal geübt werden, um später ein sicheres Aufstehen zu gewährleisten.

b) Tauchen



Kleine Tauchübungen wie

- Gesicht ins Wasser tauchen
 - Kopf untertauchen
 - Augenöffnen unter Wasser (Orientierung)
 - Tauchzeitverlängerung durch Atemanhalten
 - Tauchen mit kopfwärtiger Steuerung
- helfen sich an die Eigenschaften von Wasser zu gewöhnen.

c) Atmen



Das Ein- und Ausatmen gegen den Wasserwiderstand /-druck kann so geübt werden:

- Blasen gegen den Wasserdruck
- Bewusstes Ausatmen ins Wasser durch Mund und Nase
- Einatmen über Wasser, ausatmen durch Mund und Nase unter Wasser

d) Schweben

Schwebeübungen wie die „Hockqualle“ sind eine Vorübung für das Gleiten.

Hierbei werden die Knie ganz nach oben gezogen und schwerelos im Wasser zu schweben.

e) Weiterführende Informationen

Wassergewöhnung:

<https://www.dlrg.de/mitmachen/dlrg-nivea/seepferdchen-fuer-alle/wassergewoehnung/>

Infos und Tipps rund ums Wasser:

<https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/>

Schwimmabzeichen:

<https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>

2. Gleiten

Gleiten ist Schweben in Fortbewegung.

Gleiten bedeutet zudem das Zurücklegen einer Strecke im Wasser ohne weitere Zuhilfenahme von Armen und Beinen.



- Arme Strecken
- Mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen
- In das Wasser hinein gleiten; Arme und Beine bleiben immer gestreckt
- Der Schwung ist zu Ende → Aufstehen

3. Brustschwimmen: Beine



- Die Beine sind gestreckt und zusammen.
- Die Füße sind zusammen und bis in die Zehen gestreckt.
- Kommando: „Beine lang“

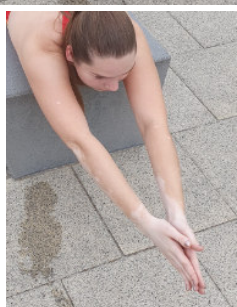
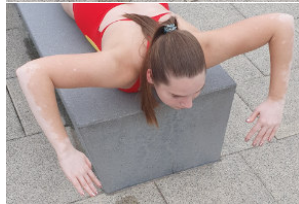
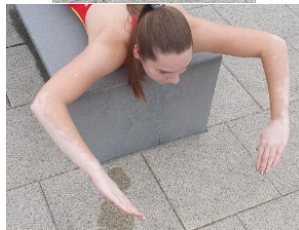
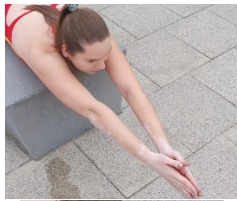
- Die Beine werden nach oben Richtung Bauch gezogen und somit „angeferst“.
- Kommando: „Anfersen“
- Die Zehen gehen auseinander, die Fersen bleiben zusammen (Pinguin-Füße / Enten-Füße).
- Kommando: „Watschel-Ente“
- Die Füße gehen auf und die Beine gehen von unten nach oben auseinander.
- Die Knie gehen als letztes auseinander.
- Kommando: „Beine (unten) auf“

- Es folgt ein kräftiger „Schwung“.
- Die Beine gehen kreisförmig auseinander.
- Kommando: „Schwung“

- Die Beine gehen wieder zusammen und sind gestreckt.
- Die Füße und Zehen werden auch wieder gestreckt.

- Die Beine sind nun wieder gestreckt und in der Ausgangsposition.

4. Brustschwimmen: Arme



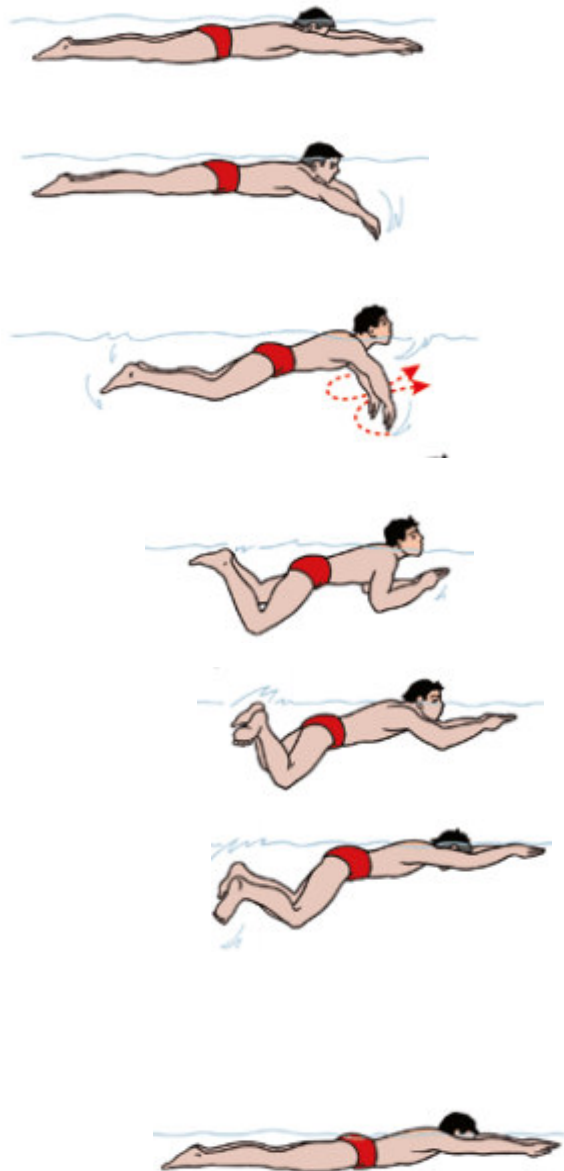
- Die Arme sind gestreckt nebeneinander.
- Die Finger liegen locker nebeneinander.
- Kommando: „Arme lang“
- Die Hände werden so gedreht, dass die Handflächen nach außen zeigen.
- Kommando: „Drehen“
- Die Hände ziehen gleichzeitig nach seitwärts und unten...
- Kommando: „Schaufel“
- ...bis in etwa eine Beugung der Arme um 90° Grad erreicht ist. Der Blick richtet sich dabei langsam Richtung Wasseroberfläche.
- Kommando: „Baggern“
- Die Hände gehen auf die Höhe der Schultern.
- Die Fingerspitzen neigen sich zueinander, die Handflächen drücken das Wasser unter der Brust in Richtung Bauch.
- Die Arme werden nun wieder mit den Handflächen nach unten in die Streckung gebracht.
- Kommando: „Vor der Brust zusammen“
- Die Arme sind nun wieder gestreckt und in der Ausgangslage.

5. Brustschwimmen: Koordination



- Ausgangslage Gleiten.
- Die Arme ziehen zunächst nach außen.
- Die Ellenbogen werden gebeugt und die Arme ziehen diagonal nach außen unten.
- Das Anfersen der Beine an das Gesäß wird eingeleitet.
- Kommando: „Arme“
- Der Beinschwung beginnt, wenn die Hände nahezu gestreckt sind und sich wieder vor dem Kopf befinden.
- Kommando: „Beine“
- Dann werden die Arme nach vorne gestreckt und die Beine gehen schwungvoll zusammen.
- Am Ende der Bewegung befindet sich der Körper wieder in der Gleitlage.

6. Brustschwimmen: Atmung



- Ausgangslage Gleiten.
- Wenn die Arme nach unten ziehen fängt der Kopf an, nach oben zu gehen.
- Das Gesicht ist nun über Wasser, während die Arme auf der Höhe zu den Schultern gehen.
- Es wird eingeatmet.
- Das Gesicht geht jetzt wieder Richtung Wasser.
- Das Gesicht ist wieder ganz im Wasser, die Arme gehen nach vorne.
- Der Kopf ist ganz im Wasser, der Blick ist eher nach unten gerichtet.
- Während die Arme nach vorne gehen, bzw. vorne sind wird in das Wasser ausgeatmet.
- Am Ende der Bewegung befindet sich der Körper wieder in der Gleitlage.

Nun kennt ihr die gesamte Technik zu Brustschwimmen lernen.

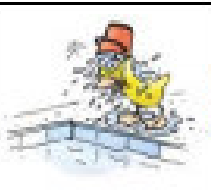


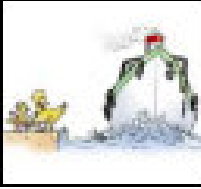




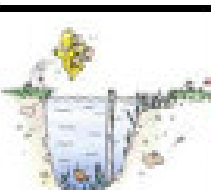

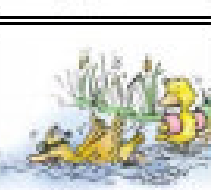

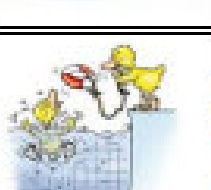
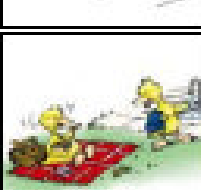
Probiert es der Reihe nach aus und jetzt heißt es üben, üben, üben.



Habt ihr noch Fragen?

Ihr erreicht uns unter: tla@erlangen.dlrg.de

7. Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Quellen und Abbildungsverzeichnis:

Ausbilderhandbuch Schwimmen, DLRG, Bad Nenndorf
Bilder und abgebildete Person Julia Heßler