

## Wertvolle Tipps: Kindern spielerisch und leicht das SCHWIMMEN lernen 😊

Das Brustschwimmen beschreibt das Schwimmen in Bauchlage. Hier müssen die Arm- und Beinarbeit gleichmäßig koordiniert werden.

Wie bei allen anderen Schwimmstilen zählt nun Dein Wille, diese Technik richtig beherrschen zu wollen. Um Dein Ziel zu erreichen, musst Du hier Ausdauer beweisen können! Also viel Üben....

Anfangs könnt ihr diesen Aspekt getrost außer Acht lassen. Daher konzentriere dich zunächst auf die Koordination deiner Gliedmaßen. Um es dir einfacher zu gestalten, solltest du die zwei Bereiche – *Arme und Beine* – separat erlernen und schlussendlich zusammenfügen.

Übe viel im Wasser und führe die Bewegungen so oft es geht auch im Trockenen durch.

### Die 3 wichtigsten Faktoren:

#### 1. Die **Armbewegungen** teilen

wir in vier Phasen ein:

Halte deine Finger geschlossen und drehe deine Handflächen nach außen. Nun beuge deine Ellbogen leicht und ziehe deine Arme in

einer halbkreisförmigen Abwärtsbewegung nach außen, dann wieder zusammen und strecke sie nach vorne. Diese Bewegung führst du ohne Pause am Stück mehrmals hintereinander durch.



#### 2. Die **Beinbewegung** („Froschbeine“) ist ein Tritt nach hinten. Er erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig, nachdem du durch Beugen der Knie deine Fersen in Richtung Gesäß gezogen



hast. Deine Füße sollten während der Kick-Phase nach außen zeigen, sodass du sie nach seitwärts *strecken*, dann *schließen* und am Ende des Kicks wieder heranziehen kannst.

Trockenübung: Dafür setzt du dich auf eine Bank oder den Boden und lehnst deinen Oberkörper leicht nach hinten. Jetzt stützt du dich mit deinen Händen an der Bankoberfläche ab. Nun zeichnest du mit deinen Füßen eine Art Halbkreisbogen auf den Boden. Hierfür kannst du einen **Gymnastikreifen** als Unterstützung verwenden. Dieser eignet sich sehr gut, da du nun diesen inneren Kreis des Gymnastikreifens als Begrenzung nutzen kannst. Deine Füße gleiten von unten jeweils links und rechts entlang des Reifens, bis du beide Beine gestreckt hast, dann schließen. Anschließend ziehst du deine Füße zum Körper zurück. Wiederhole diese Trockenübung und du wirst sehen, dass du immer sicherer in deinen Bewegungen wirst und sich ein bewusster Bewegungsfluss einstellt.

#### 3. die **Wasserlage** verbessern: Versuche dich am Beckenrand oder stoße dich vom Boden ab und mach dich lang (fest wie ein Brett auf dem Wasser liegen) - ein paar Sekunden die Spannung halten. Wiederhole diese Übungen mehrmals hintereinander. Evt. Tauche dabei den Kopf ins Wasser – oder mache mit dem Mund „Blubberblasen“



**Nun heißt es üben- üben- üben – Motivieren und Spaß haben!!!!**