

## Methodische Reihe Rückenschwimmen

	Merkmale	Übungen
Beinbewegung	<p>Füße gestreckt , gleichmäßige Wechselbewegung</p> <p>leicht gebeugte Knie Aufwärtsschlag betonen Beine bleiben im Wasser leichte Hüftrotation</p>	<p><b>Land:</b> Füße strecken und beugen Land: Wechselbewegung üben <b>Wasser:</b> am Beckenrand im Sitzen - Variation der Bewegungsgeschwindigkeit - Variation der Bewegungsamplitude RL mit Nudel / mit Brett / ohne Hilfsmittel</p> <p>mit 5 m beginnen / TSL steigern</p>
Armbewegung	<p>alternierende Bewegung Teillernmethode: Einzelarmbewegung</p> <p>bei Demonstraion auf EvH achten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finger zeigen nach "oben"</li> <li>- Schulterrotation erwünscht</li> <li>- gestreckter Arm setzt ein</li> <li>- kleiner Finger zuerst in Wasser</li> <li>- Bewegung nach unten außen unter Beugung des Ellbogens</li> <li>- nahezu parallele Handführung zum Körper</li> <li>- Abdruck nach hinten unten am Oberschenkel</li> </ul>	<p><b>Land:</b> Demonstration und Korrektur <b>Wasser:</b> Festhalten am Beckenrand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Brett</li> <li>- mit Nudel</li> <li>- am Beckenrand, ein Arm im Wasser</li> </ul> <p>mit 5m Einzelarm beginnen TSL steigern Armwechsel nach Zählzeiten wechseln Armwechsel nach TSL wechseln Armbewegung - Atmung beachten</p>
Gesamtkoordination	<p>kontinuierliche Beinbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6er Beinschlag angestrebt</li> </ul> <p>Einzelarmbewegungen mit Beinschlägen Wechselarmbewegungen nach Vorgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strecklage 2er Wechsel Arme</li> <li>- Rotation um Längsachse</li> <li>- hohe Schulter</li> <li>- Atmung (Einatmungsarm / Ausatmungsarm)</li> <li>- Kopfhaltung für Wasserlage</li> </ul>	<p><b>Wasser:</b> kontinuierliche Beinbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einarmzüge, Brett unter Kopf</li> <li>- Einarmzüge, Brett unter Kopf, Zählzeiten Wechsel</li> <li>- Strecklage mit Brett</li> <li>- s.o. ohne Brett</li> </ul> <p>5-8m , TSL verlängern - Atmung beachten</p>

H.Sloksnat

## Methodische Reihe Brustschwimmen

	Merkmale	Übungen
Beinbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße beugen und nach außen drehen</li> </ul> <p>Anhocken</p> <p>Kreisen</p> <p>Schließen</p>	<p><b>Land:</b> im Sitzen üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gegenbewegungen - sensibilisieren</li> </ul> <p>Fersen zum Gesäß - Sitzen zurücklehnen</p> <p>im Liegen - Knie zusammen und "hinten lassen"</p> <p>Knie eng, Füßen gebeugt</p> <p>Kreisbewegung nach außen hinten</p> <p>Knie und Füßen schließen den Kreis mit gestreckten Beinen endend</p> <p>Pause!</p> <p>Korrigieren, Führen der Bewegung</p> <p><b>Wasser:</b> auf Sprosse / auf Nudel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nur so lange richtig, dann Abbruch</li> <li>- 5-8m reichen</li> <li>- auch in Rückenlage mit Nudel / Brett</li> <li>- Korrekturen ständig, Fußstellung und Bewegungsrichtung</li> <li>- auf Brett quer liegen, Arme auf Brett</li> </ul>
Armbewegung	<p>gestreckte Arme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände / Arme drehen</li> <li>- Öffnen bis etwa eineinhalbfache Schulter</li> <li>- Ellbogen stehen lassen</li> <li>- Hände bewegen sich nach unten hinten</li> <li>- EvH</li> <li>- Hände bewegen sich einwärts</li> <li>- Ellbogen werden an Körper herangezogen</li> <li>- Hände schließen, Ellbogen folgen</li> <li>- enge Streckung der Arme, Drehen der Hände</li> </ul>	<p><b>Land:</b> Üben der Bewegung</p> <p>Korrigieren / Führen der Bewegung</p> <p>Bauchlage am Rand, Arme im Wasser</p> <p><b>Wasser:</b> auf Sprosse / Nudel</p> <p>Beinbewegung nebensächlich</p> <p>Atmung einbauen</p> <p>5-8m SL max</p>
Gesamtkoordination	<p>Bewegungsfolge: Armzug-Beinschlag</p> <p>Armzug - Einatmen</p> <p>Armstreckung - Ausatmen</p>	<p><b>Wasser:</b> auf Sprosse / Nudel</p> <p>ein Arm auf Brett - Einarmzüge für Arm-Bein-Koordination</p> <p>Streckung nach Bewegungszyklus - Pause</p> <p>5-8m ; wenn Fehler Abbruch</p> <p>TSL nach Stabilität</p> <p>Ausatmung bei Streckung ins Wasser</p>
		H.Sloksnat