

# SCHWIMMTECHNIK BRUST

## Brustschwimmen

Das Brustschwimmen ist eine der vier offiziellen Schwimmarten und zeichnet sich durch eine symmetrische Bewegung der Arme und Beine sowie eine ausgeprägte Gleitphase aus. Es ist die älteste Schwimmtechnik und wird sowohl im Freizeitsport als auch im Wettkampfschwimmen häufig praktiziert. Die Technik des Brustschwimmens erfordert eine präzise Koordination zwischen Armzug, Beinschlag, Atmung und Körperbewegung, um den Vortrieb zu maximieren und den Wasserwiderstand zu minimieren.

Im Vergleich zu anderen Schwimmarten ist das Brustschwimmen technisch anspruchsvoll, da es eine perfekte Abstimmung von Kraft, Timing und Bewegungsrichtung erfordert. Der Beinschlag trägt mit etwa 70 % maßgeblich zum Vortrieb bei, während der Armzug vor allem die Atmung unterstützt und den Körper in die optimale Gleitposition bringt. Eine kurze, aber effektive Gleitphase ist charakteristisch für die moderne Brustschwimmtechnik und entscheidend für die Effizienz.

Die Technik wird durch sechs zentrale Merkmale beschrieben: Wasserlage und Körperposition, Beinschlag, Atmung, Armzug, Koordination/Rhythmus und die Körperwelle. Diese Merkmale bilden die Grundlage für eine strukturierte Analyse und Optimierung der Technik. Sie helfen dabei, spezifische Stärken und Schwächen zu identifizieren, gezielte Handlungsempfehlungen abzuleiten und häufige Fehler zu korrigieren.

## Wasserlage und Körperposition

Die Wasserlage im Brustschwimmen ist dynamisch und wechselt zwischen einer gestreckten Gleitposition und einer leicht erhöhten Oberkörperposition während des Armzugs. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, wobei der Blick nach unten gerichtet ist. Eine stromlinienförmige Wasserlage minimiert den Widerstand in der Gleitphase.

### **Technikmerkmale:**

- Gestreckte, horizontale Körperlage während der Gleitphase
- Wellenförmige Bewegung des Körpers während des Bewegungszyklus

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule während der Gleitphase

### **Handlungsempfehlungen:**

- Körper in der Gleitphase so flach und gestreckt wie möglich halten
- Während des Armzugs Oberkörper anheben und beim Beinschlag wieder absenken
- Kopf beim Einatmen nur minimal aus dem Wasser heben

### **Häufige Fehler:**

- Durchhängende Hüfte während der Gleitphase
- Zu starkes Anheben des Oberkörpers beim Einatmen
- Kopf bleibt während des gesamten Zyklus über Wasser

## **Der Beinschlag**

Der Beinschlag ist die Hauptantriebsquelle im Brustschwimmen und erfolgt symmetrisch. Die Fersen werden zum Gesäß gezogen, bevor die Füße nach außen gedreht werden, um einen kraftvollen Abdruck zu erzeugen. Der Beinschlag endet mit einer schnellen Zusammenführung der Beine.

### **Technikmerkmale:**

- Symmetrischer Beinschlag
- Fersen werden in Richtung Gesäß gezogen
- Füße werden nach außen gedreht
- Kreisförmige Bewegung der Füße nach außen, hinten und zusammen

### **Handlungsempfehlungen:**

- Fersen zügig zum Gesäß ziehen
- Füße aktiv nach außen drehen, bevor der Abdruck beginnt
- Beinschlag mit einer kraftvollen Zusammenführung der Beine beenden
- Der Beinschlag endet nah der Wasseroberfläche

### **Häufige Fehler:**

- Asymmetrischer Beinschlag
- Knie werden zu weit auseinandergezogen
- Füße werden nicht nach außen gedreht
- Unvollständiges Zusammenführen der Beine am Ende des Beinschlags

## Die Atmung

Die Atmung erfolgt während des Armzugs, wenn der Oberkörper leicht angehoben wird. Der Kopf wird minimal angehoben, um den Bewegungsfluss nicht zu stören. Die Ausatmung erfolgt vollständig unter Wasser.

### Technikmerkmale:

- Einatmung erfolgt am Ende des Armzugs
- Ausatmung erfolgt während der Gleitphase und des Beginns des Armzugs

### Handlungsempfehlungen:

- Kopf nur minimal aus dem Wasser heben zum Einatmen
- Vollständig ins Wasser ausatmen
- Atmung mit dem Bewegungsrhythmus koordinieren

### Häufige Fehler:

- Zu spätes oder zu frühes Einatmen
- Kopf wird zu weit aus dem Wasser gehoben
- Unvollständiges Ausatmen ins Wasser

## Der Armzug

Der Armzug im Brustschwimmen beginnt in einer horizontalen Wasserlage mit gestreckten Armen, die Hände dicht beieinander und die Handflächen leicht nach außen gedreht (ca. 40° Winkel). Die Arme werden symmetrisch nach außen geführt, bis sie schulterbreit auseinander liegen, wobei die Ellbogen gebeugt und hochgezogen bleiben. In der Druckphase werden die Hände kraftvoll nach innen gedrückt, wobei die Ellenbogen unter die Brust geführt werden, um den Vortrieb zu maximieren und den Oberkörper für die Atmung anzuheben. Die Rückholphase erfolgt ohne Unterbrechung, indem die Arme gestreckt nach vorne geführt werden, während die Schultern aktiv vorgeschoben werden. Diese Bewegung wird durch eine präzise Koordination mit dem Beinschlag unterstützt, um einen effizienten Rhythmus zu gewährleisten.

### Technikmerkmale:

- Symmetrischer Armzug
- Hände werden vor der Brust zusammengeführt
- Ellbogen bleiben während des Zugs höher als die Hände

- Hände werden in einer halbkreisförmigen Bewegung nach außen und hinten geführt

**Handlungsempfehlungen:**

- Armzug mit gestreckten Armen beginnen
- Ellbogen während des Zugs angehoben halten
- Hände und Ellenbogen zum Ende des Zugs beschleunigen

**Häufige Fehler:**

- Asymmetrischer Armzug
- Ellbogen sinken während des Zugs ab
- Zu weites Auseinanderbringen der Hände
- Unvollständiger Armzug

## Koordination und Rhythmus

**Technikmerkmale:**

- Zyklische Abfolge von Armzug, Einatmung, Beinschlag und Gleitphase
- Gleitphase nach jedem vollständigen Zyklus

**Handlungsempfehlungen:**

- Flüssigen Übergang zwischen den Phasen anstreben
- Gleitphase für optimale Effizienz nutzen
- Gleichmäßigen Rhythmus beibehalten

**Häufige Fehler:**

- Fehlende Gleitphase
- Ungleichmäßiger Rhythmus
- Gleichzeitiger Arm- und Beinschlag

## Die Körperwelle

Die moderne Technik des Brustschwimmens nutzt eine wellenförmige Bewegung des Körpers (Undulation), um den Vortrieb zu unterstützen. Diese Bewegung beginnt im Brustkorb, setzt sich über die Hüfte fort und endet im kraftvollen Beinschlag.

**Technikmerkmale:**

- Wellenförmige Bewegung des Körpers während des Zyklus
- Anheben des Oberkörpers während des Armzugs
- Absenken des Oberkörpers während des Beinschlags

**Handlungsempfehlungen:**

- Bewegung aus der Hüfte initiieren
- Körperwelle zur Unterstützung des Vortriebs nutzen
- Fließenden Übergang zwischen Anheben und Absenken anstreben

**Häufige Fehler:**

- Zu steife Körperhaltung
- Übertriebene Wellenbewegung
- Wellenbewegung nur im Oberkörper, nicht aus der Hüfte