

Technikbeurteilung (Brustschwimmen)

Ablauf:

- 1) Startsprung + Tauchzug (ein Delphinbeinschlag ist erlaubt)
- 2) 1 Länge (25 Meter) Brustschwimmen (Atmung: bei jedem Armzug)
- 3) Brustwende + Tauchzug (danach: Ende)

	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Startsprung + Tauchzug	O	O	O	O
Armzug	O	O	O	O
Beinschlag	O	O	O	O
Atmung	O	O	O	O
Wasserlage	O	O	O	O
Brustwende	O	O	O	O

Gesamtpunktzahl:

Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:

Lehrvideo 1: Startsprung + Tauchzug (Ein Delphinbeinschlag ist erlaubt)	https://www.youtube.com/watch?v=qDC3r94NmvQ&t=51s 
Lehrvideo 2: Brusttechnik	https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-YtI 
Lehrvideo 3: Brustwende mit Tauchzug (Ein Delphinbeinschlag ist erlaubt)	https://www.youtube.com/watch?v=68Qydijbe4Q 
	https://www.youtube.com/watch?v=P5s9R9ObnL0&t=50s 

Allgemeine Informationen:

- Der Körper muss vom Beginn des ersten Armzuges nach dem Start und nach jeder Wende vollständig in Brustlage gehalten werden; die Schultern müssen parallel zur Wasseroberfläche liegen.
- Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und in der gleichen waagrechten Ebene ausgeführt werden.
- Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten und von der Brust aus gleichzeitig an, unter oder über der Wasseroberfläche nach vorne geführt werden. Außer beim ersten Zug nach dem Start und nach jeder Wende dürfen die Hände nicht hinter die Hüftlinie gebracht werden.
- Alle Bewegungen der Beine müssen ständig gleichzeitig und in gleicher waagrechter Ebene ohne Wechselbewegungen ausgeführt werden. In der vorwärtstreibenden Phase des Beinschlags sind die Füße nach außen zu drehen. Bewegungen in Form eines Delphinbeinschlages sind nicht erlaubt.

- Der Körper muss am Ende eines Bewegungszyklus eine Gleitphase ausführen; Arme und Beine sind dabei gestreckt und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (im Wasser).

Beinschlag:

- Startposition = Gleitphase: Körper befindet sich in einer gestreckten Position (Fußgelenke überstreckt, Gesäß anspannen)
- Anschwingen der Fersen zum Gesäß (häufiger Fehler: Knie werden zum Bauch gezogen!), dabei geht die Hüfte leicht runter (Hüfttiefstellung), die Knie sollen beim Anschwingen der Fersen möglichst zusammenbleiben (dürfen aber auch leicht geöffnet werden).
- Dann: Fußschaufel ausdrehen (Zehenspitzen raus) und Beinschlag in einem Halbkreis bis zum Beinschluss (komplette Streckung des Körpers, Überstreckung der Füße, Gesäß anspannen) – es soll sozusagen mit der Ferse (Fußsohle) das Wasser beschleunigt weggetreten werden.

Armbewegung:

- **Streckphase:** Arme gestreckt, Daumen/Zeigefinger zusammen – Kopf zwischen den Armen
- **Wasser fassen:** Hände in Schaufelposition – aus Schultern heraus leicht nach außen drehen
- **Zugphase:** nur so weit gehen, dass man genügend Kraft in der Druckphase hat
- **Druckphase:** Ellbogen beugen, aktiv das Wasser nach hinten schieben sobald die Hände auf Höhe der Schultern sind -> Ellbogen Richtung Brust -> Rückholphase
- Rückholphase (schnellste Phase): Hände zusammen, Arme nach vorne, Kopf nach unten und Position der Streckphase einnehmen
- Keine Pause vor der Rückholphase -> die Pause ist während der Streck- bzw. Gleitphase

Atmung:

- Atmung ist zwischen Druck- und Rückholphase -> wenn die Arme wieder gestreckt nach vorne ziehen, soll der Kopf wieder im Wasser sein
- Die Einatemphase soll möglichst kurz sein. Die Ausatemphase soll möglichst stoßartig sein. Man bläst die Hände quasi nach vorne.