











Bildreihe zum Brustschwimmen

Wasserfassen Ausatmen	Zug über Schulterbreite Ausatmen	Ellenbogen beugen	Schwungvoll nach innen ziehen	Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch
				
<p>Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser Die Handflächen drehen nach außen (Eindreihen der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus. Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin. Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).</p>			<p>In Höhe Schulterachse ziehen und drücken die Hände unter die Brust. Die Ellenbogen drücken kräftig unter den Körper. Schultern und Kopf werden angehoben. Schräge Körperlage</p>	
Kopf und Schultern oben Einatmen	Fersen zum Po Arme vorschieben	Füße ausdrehen Gesicht zum Wasser	Beinschlag bogenförmig Arme u. Schultern vorschieben	Kurzes Gleiten Gesicht im Wasser
				
<p>Schräge Körperlage Kurzes und kräftiges Einatmen. Die Auftaktbewegung der Beine beginnt (Fersen zum Po). Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken. Das Gesicht wird zum Wasser geneigt</p>		<p>Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel. Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht. Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.</p>		<p>Gestreckte, flache Körperlage. Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt Die Ausatmung beginnt.</p>