

Selbst- und Fremdreitung erfordert von jedem Schwimmer und von jedem Rettungsschwimmer besonderes sicheres und gekonntes Schwimmen.

Die Kenntnisse solltest du in unserem regelmäßigen Training erworben haben.

Unser Ziel ist es jetzt, diese im Rahmen der Juniorretter Ausbildung zu überprüfen und zu optimieren. Ziel ist es, die Bewegungssicherheit und Leistungsfähigkeit zu steigern, aber auch denn Selbstwert durch Leisten können zu bewirken.

## **Brustschwimmen**

Brustschwimmen ist die grundlegende und kraftsparende Technik des Rettungsschwimmens und im Zuge der Schwimmausbildung die erste Technik, mit der du die Ausdauerleistung im Schwimmen bewältigen kann.

Brustschwimmen ist die entscheidende Schwimmart für die Selbstrettung.

Brustschwimmen findet seine spezielle Anwendung beim Transportieren von ermüdeten Schwimmern (Ziehen oder Schieben). Ist aber auch gleichzeitig die grundlegende Technik für das Streckentauchen, Schleppen, Wassertreten und für andere Bewegungsformen im Wasser.

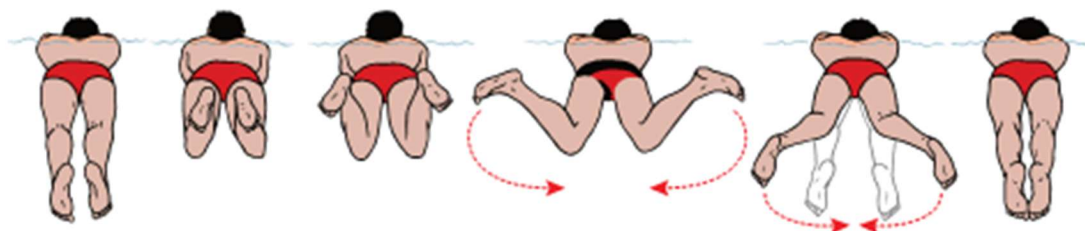
Dein Körper gleitet beim Brustschwimmen in Bauchlage waagrecht durch das Wasser. Das Becken ist etwas tiefer als die Schulter, aber dennoch parallel zur Wasseroberfläche.

Der Kopf wird zur Einatmung leicht gehoben, während der übrigen Zeit liegt das Gesicht im Wasser.

Die Beinbewegung wird als Schwungrätsche bezeichnet.

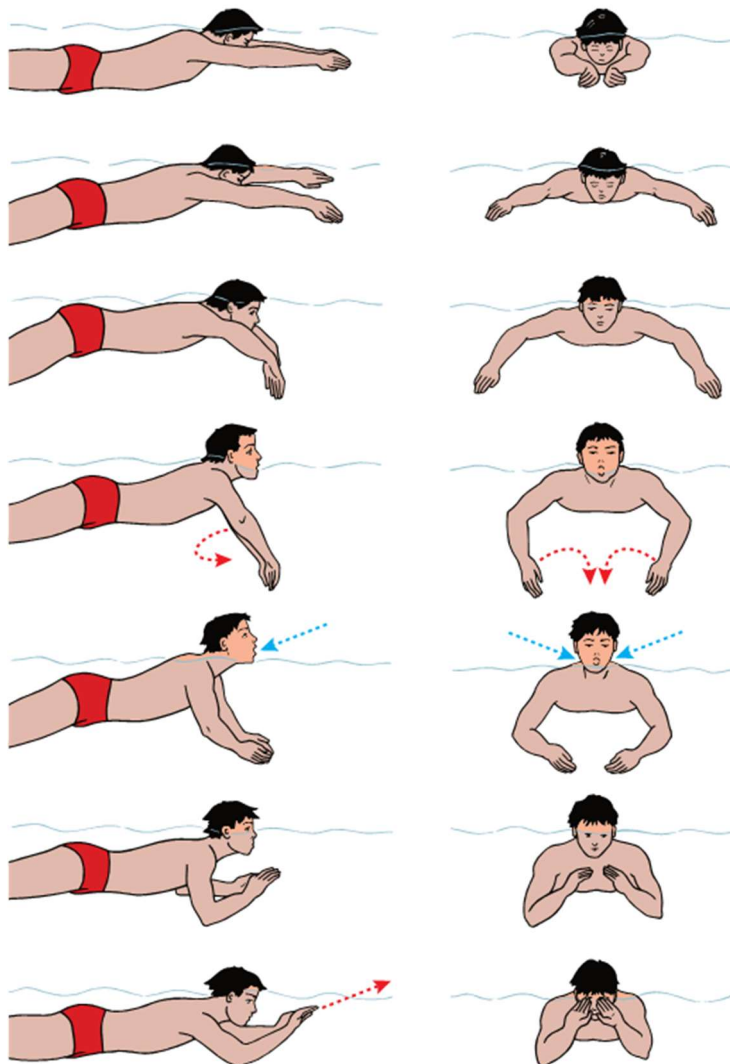
### **Bewegungsablauf der Schwimmbewegung der Beine:**

- Gestreckten/flachen Körperlage werden die Beine in Hüft- und Kniegelenken gebeugt, und durch die Fersen fast bis an das Gesäß geführt
- die Knie sind hüftbreit geöffnet
- Zehenspitzen werden zum Schienbein hingezogen
- Unterschenkel schwingen über außen – nach hinten halbkreisförmig in die Ausgangslage zurück
- Fußgelenke gehen in die gestreckte Haltung



Bewegungsablauf der Schwimmbewegung der Arme:

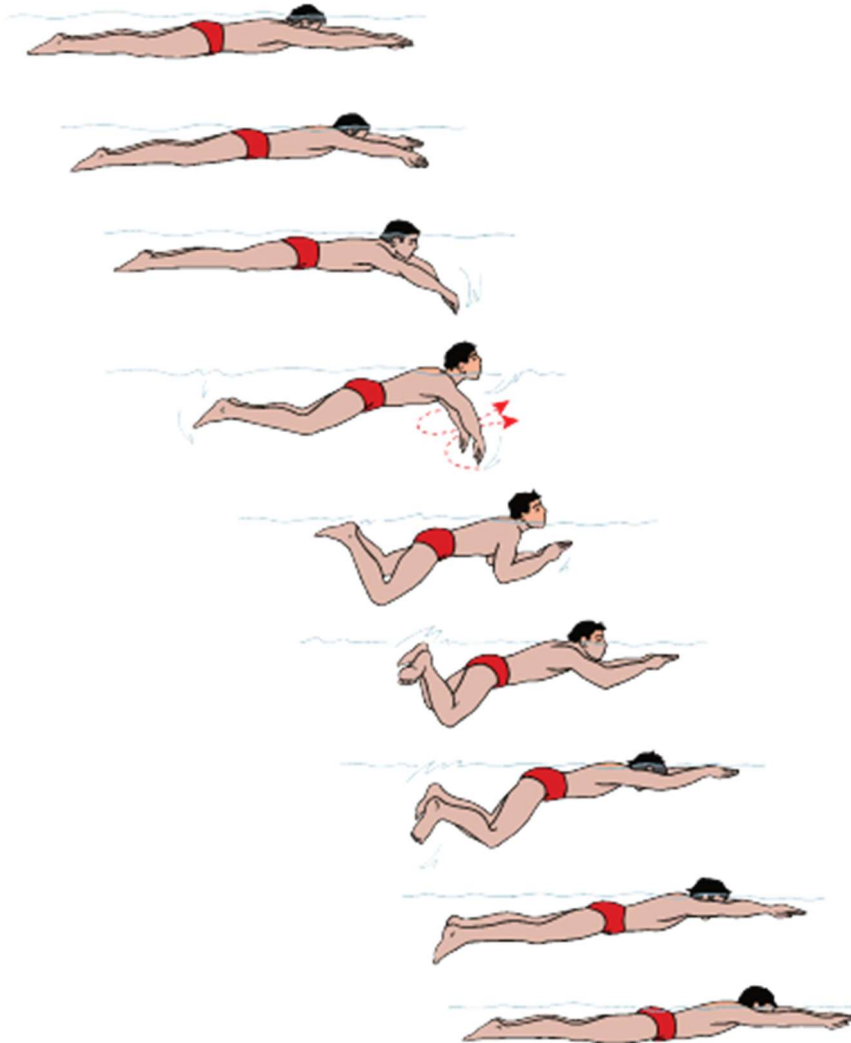
- Die Hände ziehen aus der gestreckten Körperhaltung nach außen – abwärts (Wasserrassen)
- Arme werden im Ellenbogen gebeugt und leicht angehoben
- Die Ausatmung beginnt während des Armzuges ins Wasser
- Wenn das Gesicht im/unter Wasser ist, erfolgt eine lange Ausatmung über die ganze Zeit
- Die Schultern erreichen während der Zugbewegung ihren höchsten Punkt – nach den Beugen der Arme
- Kopf ist leicht angehoben und es wird kurz, tief eingeatmet – Arme und Hände zusammengeführt werden
- Gehen die Arme nach vorne – Gesicht wird ins Wasser gelegt - und ins Wasser ausgeatmet



Atmung und Armbewegung beim Schwimmen

Gesamtbewegung der Arme und Beine:

- Beim Brustschwimmen wechseln die Arm- und Beinbewegungen ab.
- Beim Beugen der Ellenbogen und Zusammenführen der Arme beginnt das Anziehen der Unterschenkel zum Gesäß.
- Wenn die Arme sich strecken, erfolgt der Rückwärtsschwung der Unterschenkel.



Gesamtbewegung des Brustschwimmens

## Kraulschwimmen

Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmtechnik und ermöglicht das zeitsparende

Besondere Kennzeichen der Schwimmart ist das wechselseitige Schlagen der Beine aus dem Hüftgelenk und das wechselseitige Ziehen der Arme,

Durch den gebeugten Armzug unter dem Körper wird ein direkter Einsatz der Kräfte gegen den Wasserwiderstand erreicht.

Vortrieb wird gesteigert und durch das Wechselziehen relativ kontinuierlich gehalten.

Körper gleitet stromlinienförmig, so flach wie möglich in der Bauchlage durch das Wasser.

Beine schlagen wechselseitig relativ kontinuierlich. Begegnen sich die Beine, liegen sie in der Verlängerung der gedachten Körperlängsachse und wirken so mit ihrem Vortrieb am günstigsten auf den Körperschwerpunkt.

Krafteinsatz in beiden Bewegungsrichtungen sind unterschiedlich. Der Abwärtsschlag wird kräftig ausgeführt und wird vom Oberschenkel geleitet, das Knie ist leicht gebeugt.

Die Aufwärtsbewegung ist eine Ausholbewegung, dabei entspannt das Bein und geht gestreckt wieder nach oben.

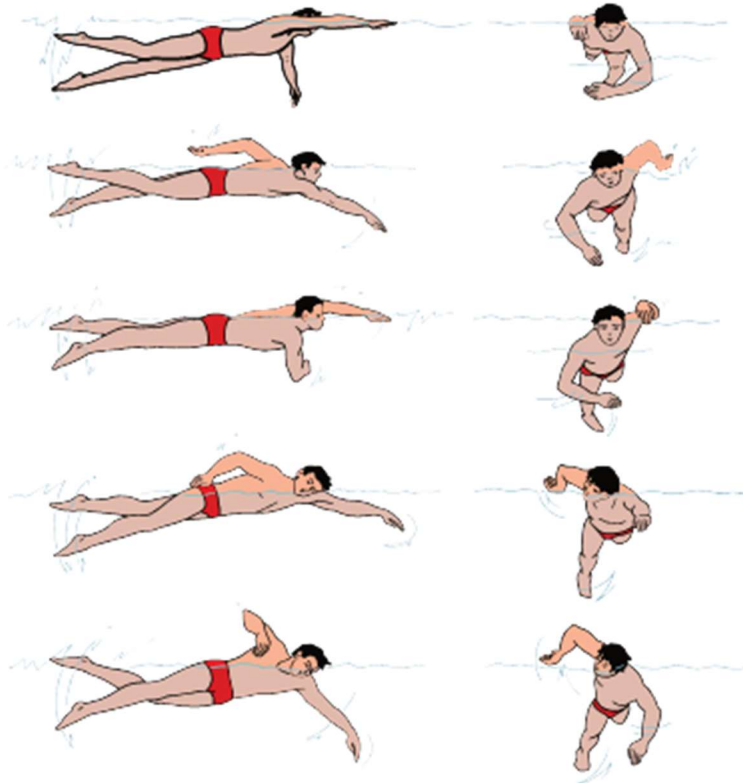
### Bewegungsablauf der Schwimmbewegung der Arme:

- Armbewegung werden die Zug-/Druckphase im Wasser und die Schwungphase über Wasser unterschieden
- der Arm ist in der Ausgangsstellung leicht gestreckt vor der Schulter
- Hand fasst zu Beginn der Zugphase durch Abbeugen das Wasser
- Arm zieht unterm Körper nach hinten – s-förmig – an der Hüfte vorbei mit kräftigem Druck
- Schwungphase wird durch das herausnehmen des Ellenbogens eingeleitet
- Arm schwingt locker und entspannt in die Ausgangsstellung und beginnt mit dem neuen Zug
- Schwungphase – Arm gebeugt – Ellenbogen ist immer höher als die Hand
- der Ellenbogen schiebt als erstes durch die Wasseroberfläche

### Die Atmung:

- Zweierzugatmung am meisten der eingesetzt wird.
- jeder zweite Armzug wird ruhig einmal ein- und ausgeatmet,
- bevor die Hand auf der Atemseite am Ende der Druckphase das Wasser verlässt, ist der Kopf zur Seite gedreht und es wird ausgeatmet

- Arm schwingt nach vorne – Kopf dreht sich wieder ins Wasser – Atmung anhalten



## Bewegungsablauf der Schwimmbewegung der Beine:

- Unterschiedliche Beinschlag – Rhythmen möglich
- Typischerweise Sechser - Rhythmus
- Ein Armzyklus – sechs Beinschläge



Kraulschwimmen wird beim Rettungsschwimmen zum Anschwimmen eingesetzt.

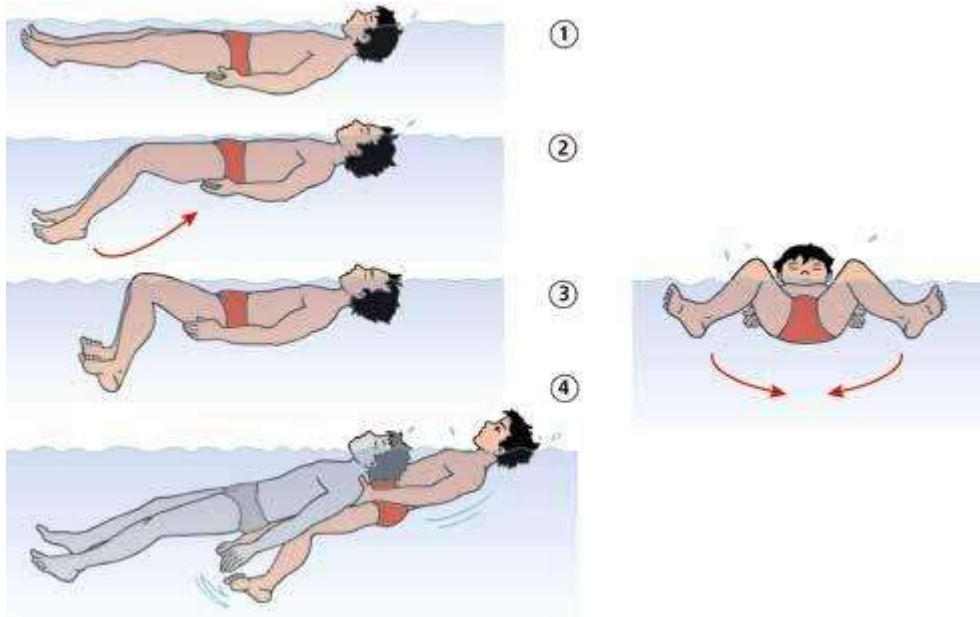
## Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

Das Rückenschwimmen ohne Arme ist eine wichtige Schwimmtechnik beim Rettungsschwimmen. Durch den wirksamen Vortrieb des Beinschlags, ist das Rückenschwimmen unerlässlich für alle Schlepp- und Transporttechniken.

Rückenschwimmen wird vor allem bei den Griffen Schleppen, aber auch bei der Selbstrettung angewendet.

## Bewegungsablauf

- Rückenschwimmen liegst du flach und gestreckt in der Rückenlage,
- Arme befinden sich seitlich des Körpers,
- Hände liegen an den Oberschenkeln
- Kopf ist leicht zur Brust geneigt
- Beinbewegung wird als Schwunggrätsche ausgeführt
  - o Ausholphase,
  - o Druck- und Schwungphase,
  - o Pause



## Rückenkraulschwimmen

Rückenkraulschwimmen wendet der Rettungsschwimmer ebenfalls bei einigen Schleppgriffen und Selbstrettung an.

