

# Einführung in die Schwimmarten

**Gleichzug**  
**Delfin & Brust**  
**Fehlerbilder**

# Technikfehler erkennen



## Unterteilung der vier Schwimmmarten in

- ◉ funktionaler Hinsicht
- ◉ Hauptphase
- ◉ Unterstützende Phase
- ◉ Wasserlage



## Brust-Fehler/Defizite:

- ◉ *Hauptfunktionsphase:*
  - ◉ Öffnen mit gebeugtem Arm
  - ◉ Hände schneiden Wasser
  - ◉ Zu geringe Bewegungsgeschwindigkeit der Arme
  - ◉ Zu weite oder zu enge Auftaktbewegung



## Brust-Fehler/Defizite

- *Unterstützende Aktion:*
  - Rückholphase zu schnell
  - falsches Timing
  - Zu tiefes Abtauchen
  - Knie werden unter den Bauch gezogen
  - Schere
  - Ellenbogenhaltung zu tief



## Wasserlage-Idealfall:

- ◉ Hüfte und Po immer nahe der Wasseroberfläche
- ◉ Kopfhaltung in Verlängerung zur Wirbelsäule
- ◉ Blickrichtung schräg unten-vorne



## Delfin-Fehler/Defizite:

- ◉ *Hauptfunktionsphase:*
  - ◉ Die Auftaktaktion betreffend siehe Brust
  - ◉ Handinnenflächen bewegen sich senkrecht zur Bewegungsrichtung
  - ◉ Aktives Anheben des Rumpfes durch Rückenmuskulatur
  - ◉ Zu lange Pause nach dem Eintauchen, bis zur nächsten Armaktion



## Delfin-Fehler/Defizite:

- ◉ *Unterstützende Aktion:*
  - ◉ Unterschenkel durchbrechen die Wasserlinie
  - ◉ Beinschlagamplitude zu groß/klein
  - ◉ Ellenbogenhaltung zu tief
  - ◉ Nur eine Beinaktion pro Zyklus
  - ◉ Einatmung erfolgt während der Auftaktaktion