

PinguinfüÙe üben

Um gut Brustschwimmen zu können, benötigst du vor allem den richtigen Abdruck vom Wasser. Das ist wie beim Laufen: deine FüÙe drücken dich vom Wasser ab. Dafür brauchst du einen „geflexten“, also angezogenen, Fußspann und angezogene Zehenspitzen.

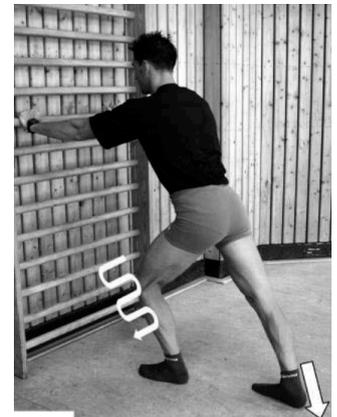
Übung 1: „Taktwippen“

- Hinstellen und Musik anmachen
- Auf dem Hacken stehen und mit dem vorderen Fußteil im Takt mitwippen
- Wichtig: der Hacken bleibt dabei auf dem Boden



Übung 2: „Wanddrücken“

- Schrittstellung, beide Fußspitzen zeigen in die selbe Richtung
- Gerader Rücken
- Hände stützen sich vor dem Körper an der Wand ab
- Hinteres Bein bleibt gerade, hinterer Fuß bleibt auf dem Boden
- Vorderes Knie bewegt sich über den vorderen Fuß soweit es geht, ohne, dass der hintere Fuß vom Boden abhebt



Übung 3: „Knicksen“

- Schrittstellung, beide Fußspitzen zeigen in die selbe Richtung
- Gerader Rücken
- Arme hängen seitlich am Körper herunter
- Hinteres Bein beugt sich im Knie bis das Knie beinahe den Boden berührt
- Vorderes Knie bewegt sich über den vorderen Fuß (Beugung!) soweit, dass der Fuß noch auf dem Boden bleibt, das hintere Knie aber auf den Boden kommt



Übung 4: „Hocken“

- Verbringe möglichst viel Zeit am Tag in der „tiefen Hocke“
- Dabei sind deine Fußsohlen auf dem Boden
- Du gehst soweit nach unten wie möglich (maximale Beugung von Hüfte, Knie und Sprunggelenk)



Atmung üben

Bei der normalen unbewussten Atmung dauern Ein- und Ausatemphase etwa gleich lange an. Beim Schwimmen haben wir jedoch viel weniger Zeit zum Einatmen (über Wasser) als zum Ausatmen (unter Wasser). Deswegen ist es wichtig das Atmen zu üben.

Übung 1a: „Die Uhr“ Mund

Übe das Atmen an Land mit Hilfe einer Uhr und zwar in Folgendem Ablauf:

1. Lunge leeren (ausatmen so lange du kannst)
2. Einatmen (die Schultern bleiben dabei tief und du atmest in den Bauch ein)
3. Langsam und gleichmäßig durch den Mund Ausatmen. Deine Lippen sind dabei beinahe ganz geschlossen, sodass ein leichtes Pfeifgeräusch beim Ausatmen entsteht.

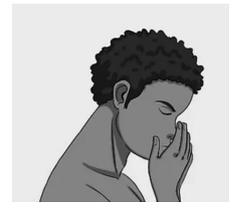


Verändere dabei die Länge der einzelnen Phasen wie folgt:

Phase	Einatmen	Ausatmen
1	4 Sekunden	6 Sekunden
2	3 Sekunden	8 Sekunden
3	2 Sekunden	10 Sekunden

Übung 1b: „Die Uhr“ Nase

Wiederhole Übung 1a mit folgender Änderung: **Form deine Hände zu einer Schale und atme durch die Nase in deine Hände aus.** Mach dazu hohle Hände und tauch deine Nase hinein, atme ein und dann durch die Nase in deine Hände aus, sodass du den Luftstrom fühlen kannst.



Übung 2: Mund-Nasenatmung mit Wasser

Füll eine Schüssel mit Wasser und stell sie vor dich auf den Tisch. Genauso gut kannst du ein Waschbecken mit Wasser füllen.

Tauch nun deine Hände ins Wasser und atme ein paar Mal durch Mund und Nase gleichzeitig ein und aus (dein Gesicht ist noch über Wasser). Wenn du dich daran gewöhnt hast, den Luftstrom aus deiner Nase zu kontrollieren, kannst du es auch mit dem Gesicht im Wasser probieren. Senk deine Hände ins Wasser ab, bis sie sich mit Wasser füllen. Dann atme ein, senk dein Gesicht wieder in deine Hände und atme durch die Nase und den Mund aus, sodass du es in deinen Händen blubbern fühlen kannst.



Geschenktipp: Pustepfeife Schwebender Ball

Hierbei soll der Ball so lange wie möglich oben gehalten werden, das geht am besten bei einer langsamen und gleichmäßigen Ausatmung.

Du möchtest **Baderegeln** und die **Wassergewöhnung** vertiefen? Dann findest du auf unserer Website <https://k.dlrg.de/ueben-zu-hause> verlinkte Videos.