

Hüftwinkel



Ungünstige Ausführung

Die Oberschenkel werden zu weit unter den Körper angebeugt (Der Hüftwinkel ist zu spitz).

Folgen:

Die Oberschenkel verursachen einen relativ großen Bremswiderstand gegen die Bewegungsrichtung

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen.

Die Übung könnte als Überkorrektur oder Kontraübung wirken, da beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.



Sitz auf dem Beckenrand:

Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen



Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe. Rückenlage:

Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.