

# Brust-Gelichschlag für Anfänger

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 8

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

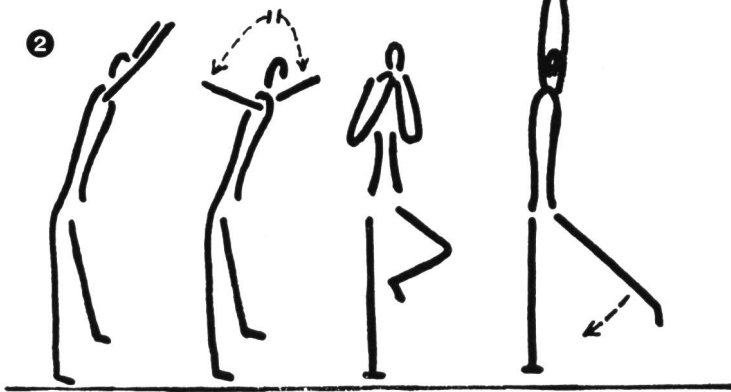
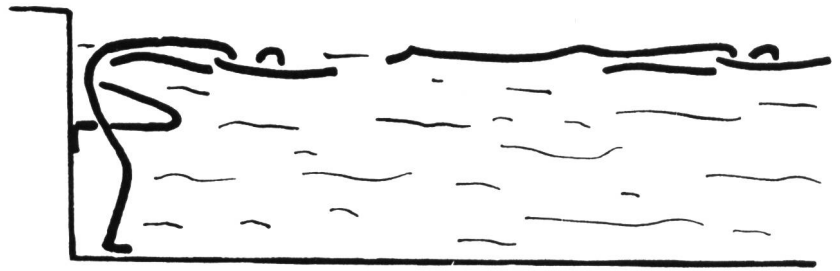
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Brust-Gleichschlag für Anfänger

1. *Schwimm- und Gleitlage üben.* Richtiges Beherrschen derselben ist unerlässlich. Abstossen vom Beckenrand mit einem Bein und Gleiten lassen. Körper ist locker gestreckt, Arme in Hochhalte, Gesicht im Wasser. Kein Hohlkreuz! Übungsziel: 6 m gleiten.



2. *Trocken-Uebung.* Wir zählen: eins und zwei. Ausgangsstellung: Grundstellung, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme in Hochhalte.

Auf «1»: Arme ziehen, nicht ganz bis zur Seithalte.

Auf «und»: Hände unter das Kinn führen, ein Bein anziehen, bis Ferse auf Kniehöhe des Standbeines. Knie auswärts gedrückt.

Auf «2»: Arme wieder in Hochhalte schieben, das Bein in Seithalte strecken und dann rasch in die Grundstellung heranziehen.

3. *Atmungsübungen im Wasser.* Wir atmen über Wasser ein und unter Wasser aus, stets durch den geöffneten Mund. Kräftig und langsam ausatmen. Ueben lassen, bis die Atmung keine Mühe mehr macht.



4. *Beinarbeit im Wasser.* Liegestütz im knietiefen Wasser. Auf «und» die Beine gleichzeitig anziehen, Fersen aufeinander, Knie weit geöffnet. Nicht unter den Bauch hocken. Auf «2» die Beine in die weite Grätschhalte strecken und rasch zusammenschlagen. Später: Abstoss zur Gleitlage — und Rückschlag üben.

5. *Armzug im Wasser.* Sitz im knietiefen Wasser, Arme in Vorhalte. Auf «1»: Arme zur Seithalte, Hände dabei schaufelförmig. Auf «und»: Hände unter das Kinn ziehen. Ellbogen angewinkelt. Während beiden Zeiten einatmen. Auf «2»: Arme kraftlos in Vorhalte schieben, Hände als Tragflächen, kräftig ausatmen unter Wasser.



6. *Gesamtbewegung.* Ein Kamerad hält den Uebenden in der richtigen Wasserlage.

Auf «1»: Arme zur Seithalte, Beine bleiben gestreckt. Einatmen.

Auf «und»: Arme und Beine werden gebeugt. Einatmen.

Auf «2»: Arme strecken in die geschlossene Vorhalte. Beine in die Grätschhalte strecken und kräftig zusammenschlagen. Dabei unter Wasser ausatmen. Kleine Pause

bis zur nächsten Bewegung.

Dann aus der Gleitlage (s. 1) heraus mit Schwimmzügen beginnen.

Gü./Jo.