

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 8

Rubrik: Brust-Gelichschlag für Anfänger

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

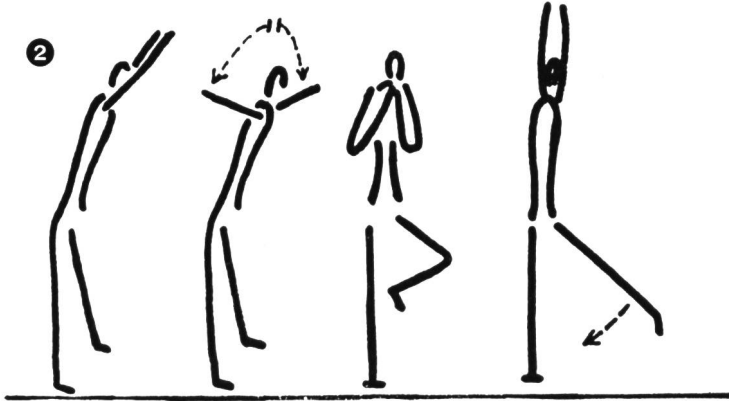
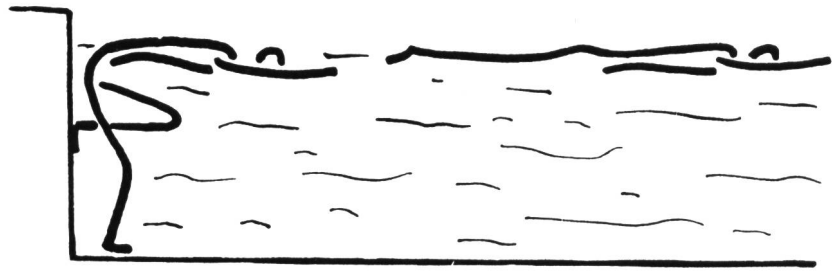
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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-Übung.* 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.

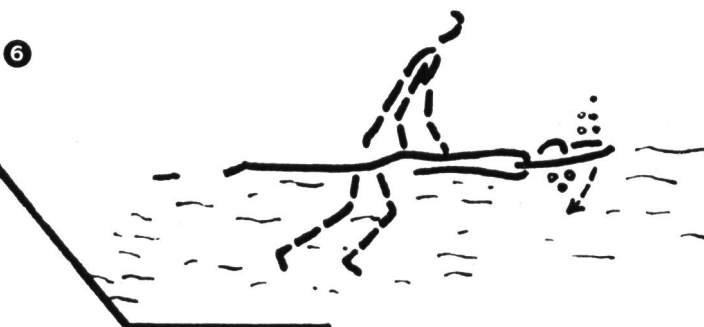
Auf «2»: Arme wieder in Hochhalte schieben, das Bein in Seithalte strecken und dann rasch in die Grundstellung heranziehen.

3. *Atmungsübungen im Wasser.* Wir atmen über Wasser ein und unter Wasser aus, stets durch den geöffneten Mund. Kräftig und langsam ausatmen. Üben 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 Übenden 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.