

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| Vorwort der Herausgeber | 8 |
| Grundlagen der Bewegung im Wasser | 13 |
| Gesetze für im Wasser eingetauchte, ruhende Körper | 15 |
| Gesetze für im Wasser gleitende Körper | 18 |
| Einfluss der Körperformen auf die Strömungskräfte | 22 |
| Gesetze für selbsterzeugten Antrieb im Wasser | 24 |
| Antriebskonzepte im Sportschwimmen | 27 |
| Schwimmsport unter funktionaler Perspektive | 35 |
| Die drei Schritte der funktionalen Bewegungsanalyse | 36 |
| Funktionsanalytische Eigenschaften und Konsequenzen | 39 |
| Probleme bei funktionsanalytischem Vorgehen | 39 |
| Abschließende Überlegungen | 39 |
| Schwimmtechniken, Starts und Wenden | 41 |
| Schmetterlingsschwimmen | 43 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 45 |
| Delphinschwimmen | 47 |
| Schmetterlingsschwimmen mit Brustbeinbewegung | 55 |
| Rückenschwimmen | 61 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 63 |
| Rückenschwimmen | 64 |
| Altdeutsch-Rückenschwimmen | 70 |
| Brustschwimmen | 73 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 75 |
| Undulationstechnik | 77 |
| Überlappungstechnik | 83 |
| Gleittechnik | 89 |
| Freistilschwimmen | 95 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 97 |
| Kraulschwimmen mit '6er Beinschlag' | 99 |
| Kraulschwimmen mit '2er Beinschlag' | 105 |
| Starts | 109 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 111 |
| Starts vom Block | |
| Greifstart (Grabstart) | 112 |
| Hockstart und Bückstart | 116 |
| Schrittstart (Trackstart) | 118 |
| Armkreisstart | 120 |
| Armschwungstart | 123 |

| | |
|---|-----|
| Starts aus dem Wasser | |
| Rückenstart | 127 |
| Wenden | 131 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 133 |
| Seitfallwende/Kippwende | 134 |
| Kraulrollwende | 139 |
| Rückenrollwende | 143 |
| Hohe Drehwende rückwärts | 147 |
| Lagenwenden | 151 |
| Wasserball | 157 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 158 |
| Grundlagen der Wasserballtechnik | 159 |
| Balltechnik | 161 |
| Körpertechniken | 177 |
| Wasserspringen | 187 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 189 |
| Gliederung des Wasserspringens | 191 |
| Grundtechniken des Wasserspringens | 192 |
| Absprung | 193 |
| Einnehmen der Ausführungshaltung | 200 |
| Ausführungshaltung | 203 |
| Strecken/Öffnen | 204 |
| Aussteuern/Einnehmen der Eintauchhaltung | 208 |
| Eintauchen | 210 |
| Beispielsprünge | 212 |
| Synchronschwimmen | 213 |
| Regel- und Wettkampfbestimmungen | 215 |
| Grundlagen der Bewegungstechnik | 216 |
| Paddeln mit flacher Handhaltung | 218 |
| Paddeln mit gebeugter Handhaltung | 219 |
| Paddeln mit überstrecker Handhaltung | 221 |
| Unterstützendes Paddeln/SUPPORT SCULL | 222 |
| Paddeln in Rückenlage ohne Ortsveränderung | 223 |
| Paddeln in Bauchlage ohne Ortsveränderung | 224 |
| Wassertreten ohne Ortsveränderung | 225 |
| Paddeln in Rückenlage, Hände „unten“, Ortsveränderung kopfwärts | 226 |
| Paddeln in Rückenlage, Hände „unten“, Ortsveränderung fußwärts | 227 |
| Paddeln in Rückenlage, Hände „oben“, Ortsveränderung kopfwärts | 228 |
| Paddeln in Rückenlage, Hände „oben“, Richtung fußwärts (Torpedo) | 229 |
| Paddeln in Bauchlage, Ortsveränderung kopfwärts | 230 |
| Paddeln in Bauchlage, Ortsveränderung fußwärts („dog paddle“ – rückwärts) | 231 |
| Wassertreten mit Ortsveränderung (vorwärts, seitlich, rückwärts) | 233 |
| Autoren- und Fotonachweis | 235 |