

Bewegen im Wasser 7

Eigenheiten des Wassers 8

- Der hydrostatische Druck 8
- Der statische Auftrieb 9
- Die Oberflächenspannung 10
- Die Wassertemperatur 11
- Der dynamische Auf- und Abtrieb 12
- Die Widerstandsarten 13
- Die Antriebsmodelle 16
- Das Wassergefühl 17
- Das »schnelle« Schwimmbecken 17

Die optimale Ausrüstung 18

Hilfsmittel für Technik und Kondition 24

Die richtige Technik 29

Vom Leichten zum Schweren 30

- Der richtige Weg! 30
- Von der Teilbewegung zur Gesamt-
technik 31

Das Brustschwimmen 32

- Die langsamste Technik 33
- Die Wellentechnik 33
- Der Beinschlag 33
- Der Armzug 36

Gesamtbewegung und Wasserlage 36

Die Atmung 40

Der Tauchzug 40

Das Tauchen 42

Lernweg Brust-Beinschlag und
Atmung 43

Lernweg Brust-Armzug und Atmung 45

Lernweg Brust-Gesamtbewegung 47

Lernweg Tauchzug 47

Das Kraulschwimmen 49

Die schnellste Schwimmtechnik 49

Die Beinbewegung 50

Die Armbewegung 52

Gesamtbewegung und Wasserlage 54

Die Atmung 57

Lernweg Kraul-Beinschlag 58

Lernweg Kraul-Armzug und

Atmung 60

Lernweg Kraul-Gesamtbewegung 63

Das Rückenschwimmen 64

Die »gesündeste« Technik 64

Die Beinbewegung 65

Die Armbewegung 67

Gesamtbewegung und Wasserlage 70

Die Atmung 71

Lernweg Rücken-Beinschlag 71

Lernweg Rücken-Armzug und

Atmung 73

Lernweg Rücken-Gesamtbewegung 75

Das Schmetterlingsschwimmen 77

Die Beinbewegung 78

Die Armbewegung 80

Gesamtbewegung und Wasserlage 83

Die Atmung 84

Lernweg Schmetterling-Beinschlag 85

Lernweg Schmetterling-Armzug und
Atmung 86

Lernweg Schmetterling-Gesamt-
bewegung 87

Die Starts 89

Der Startsprung vom Block 89

Der Rückenstart 91

Lernweg zum Startsprung vom Block 94

Lernweg zum Rückenstart 96

Die Wenden 98

Einfache Wende, Kippwende 98

Die Rollwende 101

Lernweg zur Kippwende 103

Lernweg zu den Rollwenden 104

Lagenschwimmen und Staffelwettbewerbe 107

Besonderheiten bei den Stilarten 107

Staffeln 108

Das Training 111

Trainingsgestaltung 112

Das Training im Wasser 119

Trainingspläne für Einsteiger 129

Das Training an Land 133

Stichwortverzeichnis 158

Über den Autor 159