

Inhalt

Einleitung	10
Zum Gebrauch dieses Buches	11
1. Auf dem Weg zum effizienten Schwimmen	13
Die Kunst und Wissenschaft des Schwimmens	13
Die Technik des ökonomischen Schwimmens	14
Die Umwandlung eines Workouts in eine Übungseinheit	15
2. Worum es bei Drills geht	17
Was ist ein Drill?	17
Arten von Schwimmdrills	21
Die Geschichte der Schwimmdrills	23
3. Der Einsatz von Schwimmdrills	25
Wann soll man Drills einsetzen?	25
Wie soll man Drills einsetzen?	25
4. Die 100 besten Schwimmdrills	27
Drills für das Freistilschwimmen	28
Drills zur Verbesserung der Körperlage	29
1. Abwärts gerichtetes Gleiten	29
2. Rollen wie ein Klotz im Wasser	31
3. Freistil mit Zwölferbeinschlagwechsel	33
Beinschlagdrills	35
4. Fußstreckdrill	35
5. Wackelfußdrill	38
6. Vertikale Beinschlagsequenz	40
7. Beinschlag mit einem Bein	42
Armzugdrills	44
8. Zug-/Druckfreistil	44
9. Einholen	47

10. Daumendrill	49
11. Skullen	51
12. Freistil mit Fäusten	54
Überwasserdrills	56
13. Schläffe Hand	56
14. Haiflosse	58
Atemdrills	60
15. Einatmungsarm/Ausatmungsarm	60
16. Schwerelos Arm	63
17. Schläfenpresse	66
18. Freistilschwimmen mit inaktivem Arm	68
Hebeldrills	70
19. Dreierzugwechsel-Freistil	70
20. Der Pendeleffekt	73
21. Hüftskaten	75
Koordinationsdrills	77
22. Freistil mit erhobenem Kopf	77
23. Horizontales Seilklettern	80
24. Freistil mit einer Delfinbewegung	82
25. Beidseitige Atmung	84
Drills für das Rückenschwimmen	86
Drills zur Verbesserung der Körperlage	87
26. Gleiten auf der Wirbelsäule	87
27. Wasserliniendrill	89
28. Rückenschwimmen mit Zwölferbeinschlagwechsel	92
Beinschlagdrills	94
29. Kochendes Wasser	94
30. Stromlinienbeinschlag ohne Knieeinsatz	97
31. Beinschlag mit gestreckten Zehen	99
32. Viertelrolle mit einem Becher auf der Stirn	102
Armzugdrills	104
33. Einarmiger Zug/Druck	104
34. Nach oben und über den Ellbogen hinweg	107
35. Rückenarmzug mit Fäusten	109
36. Korkenzieher	111

Überwasserdrills	113
37. Uhrzeiger	113
38. Zwei-Schritt-Überwasser-Phase	116
39. Arretierter Ellbogen.....	118
40. Hundeohren	121
Atemdrills	123
41. Rhythmische Atemsequenz	124
42. Die Atemtasche	126
Hebeldrills	128
43. Rückenschwimmen mit Dreierzugwechsel	128
44. Einarmiges Seilklettern	131
45. Anhalten der Arme in der Gegenüberstellung	133
46. Achselhöhlenheben	135
Koordinationsdrills	137
47. Rollen, Ziehen, Rollen, Drücken	137
48. Führen mit dem kleinen Finger	140
49. Verbesserung des Gleichgewichts beim Rückenschwimmen mithilfe eines Bechers	142
50. Gegenläufigkeitsüberlappung	145
Drills für das Brustschwimmen	148
Drills zur Verbesserung der Körperlage	149
51. Stromlinienförmiges Gleiten	149
52. Schaukeldrill	152
Beinschlagdrills	155
53. Entenfüße	155
54. Brustbeinschlag in Rückenlage	158
55. Vertikaler Brustbeinschlag	162
56. Brustbeinschlag mit angehobenem Kopf	164
Armzugdrills	166
57. 3-D-Brustarmzug	167
58. Brustarmzugskullen	169
59. Halber Brustarmzug	172
60. Eckendrill	174
61. Handschnelligkeitsdrill	176
62. Brustarmzug mit Fäusten	179

Drills für die Rückführphase des Brustarmzugs	181
63. Verlängerung der Rückführphase	181
64. In die Stromlinienposition schießen.....	184
65. Falten und Schulterheben	186
Atemdrills	190
66. Einatmung am Gipfelpunkt	190
67. Augen auf das Wasser	192
68. Tennisballdrill.....	195
Hebeldrills	197
69. Brustarmzug mit Delfinbeinschlag	197
70. Brustarmzug mit abwechselndem Delfin- und Brustbeinschlag	199
71. Zug nach oben, um einzuatmen, Schlag nach unten, um zu gleiten	202
Koordinationsdrills	204
72. Keine Sterne	204
73. „Ziehen, atmen, schlagen, gleiten“-Mantra	207
74. Gleitlänge und -schnelligkeit	210
75. Einen Faden einfädeln	213
 Drills für das Butterflschwimmen	 216
Drills zur Verbesserung der Körperlage	217
76. Einen Diener machen	217
77. Gewichtsverlagerung	220
Beinschlagdrills	222
78. Schreiben mit dem Band	223
79. Tiefer bis flacher Delfin	225
80. Delfinsprünge	228
81. Vertikaler Delfin	230
82. Delfin in Rückenlage.....	233
Armzugdrills.....	235
83. Abklappen, um zu drücken	235
84. Geschwungene Fragezeichen	238
85. Einarmiger Butterfly	240
86. Linker Arm, rechter Arm, beide Arme	242
87. Abrundung des Zugs	245

Überwasserdrills	247
88. Kleine Finger oben	247
89. Der Flop	250
90. „Y“-förmige Reichbewegung	252
Atemdrills	254
91. Atmungstiming	254
92. Fliegende Delfinsprünge.....	257
93. Butterfly mit aufs Wasser gerichteten Augen	259
94. Hammer und Nagel.....	262
Hebeldrills	265
95. Fortgeschrittener einarmiger Butterfly	265
96. Butterfly ohne Beinschlag	267
97. Butterfly ohne Pause	270
Koordinationsdrills	272
98. Brustkorbbalance	272
99. Koordinationskontrollpunkt	274
100. Ruhiger Butterfly	276
5. Schluss	279
Danksagungen	280
Bildnachweis	280