

INHALT

Vorwort des Herausgebers	7
Geleitwort von Frank Embacher	9
1 Kraulschwimmen – Herkunft und aktuelle Bedeutung	11
2 Besonderheiten des Wassers und deren Auswirkungen auf die Kraultechnik	19
2.1 Über die Schwimmfähigkeit des Menschen	19
2.2 Auf den Menschen wirkende Kräfte im Wasser	19
2.3 Auftriebskräfte für die menschliche Vorwärtsbewegung und Stabilisierung	20
2.4 Reduzierung des Widerstandes	23
3 Die Technik des Kraulschwimmens	29
3.1 Zur Körperlage beim Kraulschwimmen	30
3.2 Die Armbewegung beim Kraulschwimmen in Bezug zur Körperlage ..	32
3.3 Koordination der Armbewegung zueinander	41
3.3.1 Klassische Koordination	41
3.3.2 Front-Quadrant-Schwimmen	42
3.3.3 Alternationsvariante (Rotationstechnik)	43
3.4 Muskelaktivitäten während der Kraularmbewegung	44
3.5 Koordination der Atmung	53
3.6 Struktur und Varianten der Kraul-Beinbewegung	54
4 Grundlagen des Bewegungslernens im Wasser	57
4.1 Zur Ausprägung des Wassergefühls	57
4.2 Neuerwerb motorischer Fertigkeiten im Wasser	59
4.3 Systematisches Bewegungslernen	60
4.4 Bewegungssteuerung im Schwimmen	62
4.5 Erfolgreich Kraulschwimmen lernen: Vom Stufenmodell zur Bewegungssteuerung	67
5 Der Weg zum Kraulschwimmen	73
5.1 Voraussetzungen der Wassergewöhnung	73
5.2 Neuer Lehrweg – Kraulschwimmen als erste Schwimmtechnik	77
5.3 Übungsreihe: Körperlage und Atmung	79

5.4	Übungsreihe: Kraul-Beinbewegung und Atmung	81
5.5	Übungsreihe: Kraul-Armbewegung und Atmung	82
5.6	Übungsreihe: Kopplung von Arm- und Beinbewegung	83
6	Weiterentwicklung des Kraulschwimmens	89
6.1	Optimierung und Automatisierung der Kraultechnik	89
6.2	Umlernen/Korrigieren	97
6.3	Üben mit Hilfsmitteln	106
6.4	Struktur des Techniktrainings	109
7	Der Startsprung im Kraulschwimmen	113
7.1	Startvarianten im Kraulschwimmen	113
7.2	Startphasen – Kraulschwimmen	114
7.3	Lernschritte zum Start	118
7.4	Mögliche Technikfehler und Korrekturhilfen beim Start	118
8	Wenden im Kraulschwimmen	123
8.1	Varianten der Wende im Kraulschwimmen	123
8.2	Kraul-Rollwende	123
8.3	Lernschritte zur Kraul-Rollwende	126
8.4	Mögliche Technikfehler und Korrekturhilfen bei der Wende	126
8.5	Der Delfin-Beinkick für Start und Wende im Kraulschwimmen	130
9	Kraulschwimmen im Fitness- und Gesundheitsbereich.	133
9.1	Nutzen (Benefits) des Kraulschwimmens	134
9.2	Ausgewählte Anwendungen des Kraulschwimmens	137
9.3	Erlernen und Vervollkommen der Kraultechnik ohne Trainer	142
10.	Die Bedeutung des Kraulschwimmens für das Schwimmtraining	149
10.1	Funktion und Struktur	149
10.2	Trainingsbeispiele	152
Anhang		160
1	Literatur	160
2	Bildnachweis	163
3	Dank	163