

Vorwort, Benutzerhinweise

Theorie	1–13
Anforderungen an den Übungsleiter	1
Trainingsgrundsätze	2– 8
Wettkampfbestimmungen	9–10
Veranstaltungen, Wettkämpfe	11
Auszeichnungen	12
Gesetzliche Bestimmungen	13

Technik	14–40
Technikbeschreibung der Sportschwimmarten, Starts und Wenden	14–23
Grundfertigkeiten Springen, Tauchen, Atmen, Gleiten, Fortbewegen	24–30
Erlernen und Vervollkommen schwimmtechnischer Fertigkeiten	31–40

Training	41–59
Trainingsprinzipien	41–42
Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Wasser	42–46
Entwicklung konditioneller Fähigkeiten an Land	46–51
Gymnastikprogramme zur Beweglichkeit, Lockerung, Dehnung	52–56
Beispiele für selbständiges Üben	57–60

Übungs- und Trainingsprogramme	60–83
---------------------------------------	-------

Literatur