

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>10</b>
<b>Zum Gebrauch dieses Buches .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Auf dem Weg zum effizienten Schwimmen .....</b>	<b>13</b>
Die Kunst und Wissenschaft des Schwimmens .....	13
Die Technik des ökonomischen Schwimmens .....	14
Die Umwandlung eines Workouts in eine Übungseinheit .....	15
<b>2. Worum es bei Drills geht .....</b>	<b>17</b>
Was ist ein Drill? .....	17
Arten von Schwimmdrills .....	21
Die Geschichte der Schwimmdrills .....	23
<b>3. Der Einsatz von Schwimmdrills .....</b>	<b>25</b>
Wann soll man Drills einsetzen? .....	25
Wie soll man Drills einsetzen? .....	25
<b>4. Die 100 besten Schwimmdrills .....</b>	<b>27</b>
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

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

<b>Überwasserdrills .....</b>	<b>113</b>
37. Uhrzeiger .....	113
38. Zwei-Schritt-Überwasser-Phase .....	116
39. Arrestierter Ellbogen.....	118
40. Hundehören .....	121
<b>Atemdrills .....</b>	<b>123</b>
41. Rhythmische Atemsequenz .....	124
42. Die Atemtasche .....	126
<b>Hebeldrills .....</b>	<b>128</b>
43. Rückenschwimmen mit Dreierzugwechsel .....	128
44. Einarmiges Seilklettern.....	131
45. Anhalten der Arme in der Gegenüberstellung .....	133
46. Achselhöhlenheben .....	135
<b>Koordinationsdrills .....</b>	<b>137</b>
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
<b>Drills für das Brustschwimmen .....</b>	<b>148</b>
<b>Drills zur Verbesserung der Körperlage .....</b>	<b>149</b>
51. Stromlinienförmiges Gleiten .....	149
52. Schaukeldrill .....	152
<b>Beinschlagdrills .....</b>	<b>155</b>
53. Entenfüße .....	155
54. Brustbeinschlag in Rückenlage .....	158
55. Vertikaler Brustbeinschlag .....	162
56. Brustbeinschlag mit angehobenem Kopf .....	164
<b>Armzugdrills .....</b>	<b>166</b>
57. 3-D-Brustarmzug .....	167
58. Brustarmzugskullen .....	169
59. Halber Brustarmzug .....	172
60. Eckendrill .....	174
61. Handschnelligkeitsdrill .....	176
62. Brustarmzug mit Fäusten .....	179

<b>Drills für die Rückführphase des Brustarmzugs .....</b>	<b>181</b>
63. Verlängerung der Rückführphase .....	181
64. In die Stromlinienposition schießen.....	184
65. Falten und Schulterheben .....	186
<b>Atemdrills.....</b>	<b>190</b>
66. Einatmung am Gipfelpunkt .....	190
67. Augen auf das Wasser .....	192
68. Tennisballdrill.....	195
<b>Hebedrills .....</b>	<b>197</b>
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
<b>Koordinationsdrills .....</b>	<b>204</b>
72. Keine Sterne .....	204
73. „Ziehen, atmen, schlagen, gleiten“-Mantra .....	207
74. Gleitlänge und -schnelligkeit .....	210
75. Einen Faden einfädeln .....	213
<b>Drills für das Butterflyschwimmen .....</b>	<b>216</b>
<b>Drills zur Verbesserung der Körperlage .....</b>	<b>217</b>
76. Einen Diener machen .....	217
77. Gewichtsverlagerung .....	220
<b>Beinschlagdrills.....</b>	<b>222</b>
78. Schreiben mit dem Band .....	223
79. Tiefer bis flacher Delfin .....	225
80. Delfinsprünge .....	228
81. Vertikaler Delfin .....	230
82. Delfin in Rückenlage.....	233
<b>Armzugdrills.....</b>	<b>235</b>
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

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