

Inhalt

Vorwort	7
Vorwort der Herausgeber	8
Grundlagen der Bewegung im Wasser	13
Gesetze für im Wasser eingetauchte, ruhende Körper	15
Gesetze für das Gleiten im Wasser	18
Einfluss der Körperformen auf die Strömungskräfte	22
Gesetze für selbsterzeugte Fortbewegung im Wasser	24
Antriebskonzepte im Sportschwimmen	28
Schwimmsport unter funktionaler Perspektive	37
Die drei Schritte der funktionalen Bewegungsanalyse	38
Funktionsanalytische Eigenschaften und Konsequenzen	41
Probleme bei funktionsanalytischem Vorgehen	41
Abschließende Überlegungen	41
Schwimmtechniken, Starts und Wenden	43
Schmetterlingsschwimmen	45
Wettkampfbestimmungen des DSV	47
Delfinschwimmen	49
Schmetterlingsschwimmen mit Brustbeinbewegung	57
Rückenschwimmen	63
Wettkampfbestimmungen des DSV	65
Rückenschwimmen	66
Altdeutsch-Rückenschwimmen	72
Brustschwimmen	75
Wettkampfbestimmungen des DSV	77
Undulationstechnik	79
Überlappungstechnik	85
Gleitechnik	91
Freistilschwimmen	97
Wettkampfbestimmungen des DSV	99
Kraulschwimmen mit '6er Beinbewegung'	101
Kraulschwimmen mit '2er Beinbewegung'	107
Starts	111
Wettkampfbestimmungen des DSV	113
Starts vom Block	
Greifstart (Grabstart)	114
Hockstart und Bückstart	118
Schrittstart (Trackstart)	120
Armkreisstart	122
Armschwungstart	125

Starts aus dem Wasser	
Rückenstart	129
Wenden	133
Wettkampfbestimmungen des DSV	134
Seitfallwende/Kippwende	137
Kraulrollwende	142
Rückenrollwende	146
Hohe Drehwende rückwärts	150
Lagenwenden	154
Wasserball	159
Regel- und Wettkampfbestimmungen	160
Grundlagen der Wasserballtechnik	161
Balltechnik	163
Körpertechniken	178
Wasserspringen	191
Regel- und Wettkampfbestimmungen	193
Gliederung des Wasserspringens	195
Grundtechniken des Wasserspringens	196
Absprung	197
Einnehmen der Ausführungshaltung	204
Ausführungshaltung	207
Strecken/Öffnen	208
Aussteuern/Einnehmen der Eintauchhaltung	210
Eintauchen	214
Beispieldrücksprünge	216
Synchronschwimmen	217
Regel- und Wettkampfbestimmungen	219
Grundlagen der Bewegungstechnik	220
Paddeln mit flacher Handhaltung	222
Paddeln mit gebeugter Handhaltung	223
Paddeln mit überstrekker Handhaltung	225
Unterstützendes Paddeln/SUPPORT SCULL	226
Paddeln in Rückenlage ohne Ortsveränderung	227
Paddeln in Bauchlage ohne Ortsveränderung	228
Wassertreten ohne Ortsveränderung	229
Paddeln in Rückenlage, Hände „unten“, Ortsveränderung kopfwärts	230
Paddeln in Rückenlage, Hände „unten“, Ortsveränderung fußwärts	231
Paddeln in Rückenlage, Hände „oben“, Ortsveränderung kopfwärts	232
Paddeln in Rückenlage, Hände „oben“, Richtung fußwärts (Torpedo)	233
Paddeln in Bauchlage, Ortsveränderung kopfwärts	234
Paddeln in Bauchlage, Ortsveränderung fußwärts („dog paddle“ – rückwärts)	235
Wassertreten mit Ortsveränderung (vorwärts, seitlich, rückwärts)	237