

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
Vorwort .....	7
Zum Inhalt .....	8
Zentrale Begriffe .....	10

<b>Kapitel 1</b>	<b>Schwimmen im Allgemeinen</b>	<b>13</b>
------------------	---------------------------------	-----------

1.1	Unterschiedliche Bedingungen im Wasser .....	14
1.2	Evolution im Kontext des Schwimmens .....	15
1.2.1	<i>Zum Aufrechten Gang der Menschen</i> .....	18
1.3	Schwimmen mit Wellenbewegungen .....	20

<b>Kapitel 2</b>	<b>Schwimmtechniken der Menschen</b>	<b>23</b>
------------------	--------------------------------------	-----------

2.1	Entwicklung der Schwimmarten .....	24
2.2	Konzept des Langenschwimmens .....	28
2.3	Frei(zeit)schwimmen .....	29
2.3.1	<i>Schwimmpraxis heute</i> .....	29
2.4	Charakteristika der traditionellen Schwimmstile .....	32
2.5	Strukturen im Schwimmen .....	35
2.5.1	<i>Verwandte Bewegungsformen</i> .....	35
2.5.2	<i>Wechselwirkung von Schwimmprinzipien</i> .....	36
2.6	Systematik der Schwimmstile .....	39
2.6.1	<i>Leitsätze einer umfassenden Systematik</i> .....	39
2.6.2	<i>Aufstellung reiner Schwimmstile</i> .....	40
2.7	Charakteristika der neuen Schwimmstile .....	40
2.8	Neue Wege im Breitensport .....	44
2.8.1	<i>Idealtypische Ausrichtung im Freischwimmen</i> .....	45

<b>Kapitel 3</b>	<b>Element Wasser</b>	<b>47</b>
3.1	Physikalische Grundlagen .....	48
3.1.1	<i>Gesetze für das Gleiten im Wasser</i> .....	49
3.1.2	<i>Gesetze für den selbsterzeugenden Antrieb</i> .....	50
3.2	Vortex – Antriebsprinzip der Wellenbewegung .....	51
3.2.1	<i>Heckantrieb mit Vortex</i> .....	51
3.2.2	<i>Frontantrieb mit Vortex</i> .....	52
3.3	Ein Gespür für das Wasser .....	53
 <b>Kapitel 4</b>	 <b>Ruder- und Paddeltechniken</b>	 <b>55</b>
4.1	Brustschwimmen .....	56
4.1.1	<i>Schwimmen mit Ruderbewegungen</i> .....	58
4.2	Rückengleichschlag .....	64
4.2.1	<i>Eine verkannte Technik in Rückenlage</i> .....	66
4.2.2	<i>Schwimmstil Rückengleichschlag</i> .....	66
4.2.3	<i>Übungsform Rückengleiten</i> .....	69
4.3	Kraulschwimmen .....	70
4.3.1	<i>Schwimmen mit Paddelbewegungen</i> .....	72
4.4	Kraul-Carving.....	75
4.5	Schmetterlingsschwimmen .....	78
 <b>Kapitel 5</b>	 <b>Wellentechnik</b>	 <b>81</b>
5.1	Grundlagen zur Wellentechnik.....	82
5.1.1	<i>Körperhaltung unter Wasser</i> .....	82
5.1.2	<i>Antrieb mit Wellenbewegungen</i> .....	84
5.1.3	<i>Umsetzen der Wellentechnik</i> .....	87
5.2	Schwimmstil Wave.....	94
5.2.1	<i>Wave in drei Teilbewegungen</i> .....	98
5.3	Schwimmstil Wave-Rückwärts .....	106
5.3.1	<i>Wave-Rückwärts in drei Teilbewegungen</i> .....	108

<b>Kapitel 6</b>	<b>Praxisintegration</b>	<b>113</b>
------------------	--------------------------	------------

6.1	Die Wellentechnik lernen .....	114
6.2	Bewegungsspielraum für den Rücken .....	116
6.3	Atemtechniken .....	121
6.4	Umfeld und Hilfsmittel .....	124
6.5	Anleitung zum Waveschwimmen .....	125
6.5.1	<i>Lernweg A: über das Unterwasser-Brustschwimmen ...</i>	<i>126</i>
6.5.2	<i>Lernweg B: über die Plumpsbewegung .....</i>	<i>130</i>
6.5.3	<i>Weiterführende Übungen .....</i>	<i>134</i>
6.6	Anleitung zum Schwimmstil Wave-Rückwärts .....	136
6.7	Wellenbewegungen im Schulschwimmen .....	139
6.7.1	<i>Grundlagen zum Gruppenunterricht .....</i>	<i>139</i>
6.7.2	<i>Vorbereiten von Basiskompetenzen .....</i>	<i>141</i>
6.7.3	<i>Kindergerecht zum Schwimmstil Wave .....</i>	<i>145</i>
6.7.4	<i>Spiele in Gruppen .....</i>	<i>147</i>

<b>Kapitel 7</b>	<b>Wenden und Tauchen</b>	<b>151</b>
------------------	---------------------------	------------

7.1	Neue Möglichkeiten mit der Drehwende .....	152
7.1.1	<i>Starten von Land .....</i>	<i>154</i>
7.1.2	<i>Drehwende; vor dem Armzug .....</i>	<i>156</i>
7.1.3	<i>Drehwende; nach dem Armzug .....</i>	<i>158</i>
7.1.4	<i>Drehwende für das Kraulschwimmen .....</i>	<i>160</i>
7.1.5	<i>Drehwende in Rückenlage .....</i>	<i>161</i>
7.2	Tauchen mit Wellenbewegungen .....	162
7.2.1	<i>Tauchbewegungen .....</i>	<i>162</i>
7.2.2	<i>Wellenbewegungen im Sporttauchen .....</i>	<i>164</i>
7.2.3	<i>Schwimmen unter Wasser .....</i>	<i>164</i>
7.2.4	<i>„Schnorcheln“ ohne Schnorchel .....</i>	<i>165</i>

<b>Anhang</b>		<b>167</b>
---------------	--	------------

Literaturverzeichnis .....	168
----------------------------	-----