

Einleitung	7	
Vorwort	7	
Zum Inhalt	8	
Zentrale Begriffe	10	
Kapitel 1	Schwimmen im Allgemeinen	13
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
Kapitel 2	Schwimmtechniken der Menschen	23
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

Kapitel 3	Element Wasser	47
	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
Kapitel 4	Ruder- und Paddeltechniken	55
	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
Kapitel 5	Wellentechnik	81
	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

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>	126
6.5.2	<i>Lernweg B: über die Plumpsbewegung</i>	130
6.5.3	<i>Weiterführende Übungen</i>	134
6.6	Anleitung zum Schwimmstil Wave-Rückwärts	136
6.7	Wellenbewegungen im Schulschwimmen	139
6.7.1	<i>Grundlagen zum Gruppenunterricht</i>	139
6.7.2	<i>Vorbereiten von Basiskompetenzen</i>	141
6.7.3	<i>Kindergerecht zum Schwimmstil Wave</i>	145
6.7.4	<i>Spiele in Gruppen</i>	147

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

Literaturverzeichnis	168
--------------------------------	-----