

Inhalt

1	VORWORT – Sebastian Kienle	10
2	ÜBER DIESES BUCH	14
3	SCHWIMMEN	18
3.1	EINLEITUNG	20
3.2	SCHWIMMTECHNIK	22
3.2.1	Über dieses Kapitel	22
3.2.2	Allgemeine Kraultechnik	22
3.2.3	Schwimmen als Gleichung	23
3.2.4	Antriebsprinzipien	23
3.2.5	Wasserlage	24
3.2.5.1	Körperlänge und Stirnfläche	26
3.2.5.2	Balance	27
3.2.6	Beinschlag	29
3.2.7	Überwasserarmzug	34
3.2.7.1	Herausheben der Hand aus dem Wasser	34
3.2.7.2	Erholungsphase	35
3.2.7.3	Einsetzen der Hand ins Wasser	38
3.2.7.4	Eintauchpunkt	39
3.2.8	Unterwasserarmzug I	41
3.2.8.1	Wasserfassen und Beginn der Zugphase	43
3.2.8.2	Absinken des Ellbogens	45
3.2.9	Unterwasserarmzug II	47
3.2.10	Wassergefühl	49
3.2.11	Rotation	50
3.2.12	Atmung	51

3.2.13	Rhythmus und Timing	55
3.2.14	Technik im Freiwasser	57
3.2.15	Technik im Neoprenanzug	58
3.2.15.1	Technikvariation Nummer eins	58
3.2.15.2	Technikvariation Nummer zwei	59
3.2.15.3	Technikvariation Nummer drei	60
3.2.16	Übungen	61
3.2.16.1	Faust	61
3.2.16.2	Wriggen/Scheibenwischer	62
3.2.16.3	Hundepaddel/Unterwasserkraul	63
3.2.16.4	Klavier spielen	64
3.2.16.5	Herausheben aus dem Wasser	65
3.2.16.6	Gesäß-Schulter-Kopf	66
3.2.16.7	Wasserschleifen	67
3.2.16.8	Windmühle	68
3.2.16.9	Einarmig	69
3.2.17	Tipps zum Training	69
3.2.18	Checkliste	70
3.2.19	Suchbilder	71
3.3	AUSRÜSTUNG	72
3.3.1	Trainingshilfen	72
3.3.1.1	Paddles	72
3.3.1.2	Finger-Paddles	73
3.3.1.3	Technik-Paddles	73
3.3.1.4	Anti-Paddles	74
3.3.1.5	Pullbuoy	74
3.3.1.6	Flossen	75
3.3.1.7	Schnorchel	75
3.3.1.8	Widerstandshosen	75
3.3.1.9	Zugseil und Zuggeräte	76
3.3.1.10	Gummiband	76

3.3.2	Schwimmbekleidung	77
3.3.3	Neoprenanzüge	78
4	RADFAHREN	80
4.1	EINLEITUNG	82
4.2	SITZPOSITION	84
4.2.1	Einleitung	84
4.2.2	Kontaktpunkt Füße	86
4.2.3	Einlagen	86
4.2.4	Cleateinstellung	87
4.2.5	Kontaktpunkt Sattel	90
4.2.6	Sattelhöhe	90
4.2.7	Sattelleinstellung	93
4.2.8	Kontaktpunkt Arme	97
4.2.9	Stack and Reach	102
4.2.10	Rennradeinstellung	103
4.2.11	Achsensymmetrie	104
4.2.12	Aerodynamik	104
4.2.12.1	Kopfhaltung	104
4.2.12.2	Schulterposition	106
4.2.12.3	Trittfrequenz	106
4.2.12.4	Variationen	107
4.3	TRITTTECHNIK	108
4.4	ÜBUNGEN UND SUCHBILD	111
4.5	AUSRÜSTUNG	113
4.5.1	Einleitung	113

4.5.2	Rollwiderstand	115
4.5.3	Schlauchreifen versus Drahtreifen	116
4.5.4	Aerodynamik und Reibungswiderstände	117
4.5.5	Kurbellänge	122
4.5.6	Bekleidung	122
4.5.7	Aerohelme	124
4.5.8	Aerolaufräder	127
4.5.9	Aerorahmen	131
4.5.10	Aerolenker	133
4.5.11	Ovale Kettenblätter	133
4.5.12	Sättel	135
4.5.13	Schuhe	135
4.5.14	Zusammenfassung	136
5	LAUFEN	137
5.1	EINLEITUNG	140
5.2	NATURAL RUNNING	142
5.2.1	Körperhaltung	142
5.2.2	Armführung	144
5.2.3	Fußaufsatz	147
5.2.4	Abdruck	150
5.3	POSE-RUNNING	152
5.3.1	Erlernen der „Pose“	153
5.3.2	Sich fallen lassen	154

5.3.3	Wechsel des Stützbeins	154
5.3.4	Von der Pose zum Running	156
5.4	LAUFEN NACH MARTIN	158
5.5	LAUFÖKONOMIE	160
5.6	ZUSAMMENFASSUNG DER LAUFTECHNIK	161
5.7	LAUF-ABC	162
5.7.1	Fußgelenkarbeit	162
5.7.2	Skippings	163
5.7.3	Wechselsprünge	163
5.7.4	Sprunglauf	164
5.7.5	Allgemeine Tipps zum Lauf-ABC	164
5.8	AUSRÜSTUNG	166
5.8.1	Laufschuhe	166
5.8.2	Training	168
5.8.3	Wettkampf	170
6	SCHLUSSWORT	172
7	SUCHBILDER – AUFLÖSUNG	174
7.1	SCHWIMMEN	174
7.2	RAD	176
7.3	LAUFEN	177
8	Danksagung	178
	LITERATUR	180
	BILDNACHWEIS	186