

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 Vorüberlegungen zum Triatlonschwimmen | 10 |
| 1.1 Qualitätsmerkmal Armzug und der Kreislauf des Erlernens | 14 |
| 1.2 Der Kreislauf des Erlernens der optimalen und effektiven Kraulschwimmbewegung | 16 |
| 2 Alles bedingt einander | 19 |
| 2.1 Das Gleitvermögen | 22 |
| 2.2 Die Wasserlage = Schweben | 23 |
| 2.2.1 Die Kopfhaltung. | 27 |
| 2.3 Die Atmung. | 29 |
| 2.3.1 Ablauf EIN-Atmung und Kopfdrehung | 32 |
| 2.3.2 Ablauf AUS-Atmung und Kopfdrehung | 33 |
| 2.4 Die Beinbewegung. | 36 |
| 2.5 Der Rhythmus des Kraulschwimmens. | 39 |
| 2.6 Die Rotation | 42 |
| 2.7 Ein Traum wird wahr – vom Nichtschwimmer zum Staffelstarter . . . | 43 |
| 3 Die Armbewegung. | 45 |
| 3.1 Bewegungsvorstellung und Geduld | 46 |
| 3.1.1 Die Bewegungsvorstellung des Kraularmzugs. | 48 |
| 3.1.1.1 Die einleitende Phase | 53 |
| 3.1.1.2 Die Hauptphase (Armwinkel). | 55 |
| 3.1.1.3 Die Handstellung | 57 |
| 3.1.1.4 Die Abdruckphase | 60 |
| 3.1.1.5 Die Erholungsphase | 61 |
| 3.1.2 Das „Trockentraining“ | 62 |
| 3.2 Lerndauer | 70 |
| 3.3 Die Umsetzung ins Wasser | 72 |
| 3.3.1 Technikübungen – Je einfacher, desto besser | 73 |
| 3.3.2 Bewusstes Techniktraining. | 75 |
| 3.3.3 Streckenlänge beim Techniktraining | 80 |
| 3.3.4 Ergänzende Technikübungen | 81 |

| | | |
|---------------|--|-----|
| 4 | Trainingshilfsmittel | 82 |
| 4.1 | Die Paddels | 83 |
| 4.1.1 | Tipps für den Gebrauch der Paddels | 83 |
| 4.1.2 | Zur Verbesserung der Technik | 84 |
| 4.1.3 | Zur Verbesserung der schwimmspezifischen Kraft | 86 |
| 4.2 | Der Pullbuoy | 87 |
| 5 | Jahresplanung | 89 |
| 5.1 | Warum sich ganzjähriges Techniktraining lohnt | 91 |
| 5.1.1 | Schwimmtraining Oktober bis Dezember | 92 |
| 5.1.2 | Schwimmtraining Januar | 94 |
| 5.1.2.1 | Leistungsstand überprüfen | 97 |
| 5.1.3 | Schwimmtraining Februar bis April | 99 |
| 5.1.4 | Schwimmtraining Mai bis September | 103 |
| 6 | Ergänzendes Krafttraining | 105 |
| 6.1 | Allgemeine Athletik | 109 |
| 6.2 | Zugseiltraining | 115 |
| 6.3 | Krafttraining für Schwimmer? | 122 |
| 7 | Das Schwimmen im offenen Gewässer | 124 |
| 7.1 | Die Orientierung im offenen Gewässer | 126 |
| 7.2 | Orientierungshilfen | 127 |
| Anhang | | 129 |
| 1 | Quellenangaben | 130 |
| 2 | Entwicklung | 131 |
| 3 | Selbsteinschätzung | 132 |
| 4 | Stabilisationsprogramme | 133 |
| 5 | Stretching | 137 |
| 6 | Bildnachweis | 142 |