

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>1 Vorüberlegungen zum Triathlonschwimmen</b> . . . . .	10
1.1 Qualitätsmerkmal Armzug und der Kreislauf des Erlernens . . . . .	14
1.2 Der Kreislauf des Erlernens der optimalen und effektiven Kraulschwimmbewegung . . . . .	16
<b>2 Alles bedingt einander</b> . . . . .	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
<b>3 Die Armbewegung</b> . . . . .	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

<b>4</b>	<b>Trainingshilfsmittel</b>	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
<b>5</b>	<b>Jahresplanung</b>	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
<b>6</b>	<b>Ergänzendes Krafttraining</b>	105
6.1	Allgemeine Athletik . . . . .	109
6.2	Zugseiltraining . . . . .	115
6.3	Krafttraining für Schwimmer? . . . . .	122
<b>7</b>	<b>Das Schwimmen im offenen Gewässer</b>	124
7.1	Die Orientierung im offenen Gewässer . . . . .	126
7.2	Orientierungshilfen . . . . .	127
<b>Anhang</b>	129	
1	Quellenangaben . . . . .	130
2	Entwicklung . . . . .	131
3	Selbsteinschätzung . . . . .	132
4	Stabilisationsprogramme . . . . .	133
5	Stretching . . . . .	137
6	Bildnachweis . . . . .	142