

# INHALT

Einleitung: Alle können gut schwimmen – auch Sie! ..... 6

## TEIL I

- 1. Der neue Weg: Erst der Geist, dann die Muskeln ..... 12
- 2. Von frustrierenden Erfahrungen zu kontinuierlicher Verbesserung ..... 16
- 3. Intelligente Lösungen für häufige Schwimmprobleme ..... 20

## TEIL II

- 4. Wie ein langer Zug einen Schwimmer schneller macht ..... 28
- 5. Wie Sie Ihre optimale Zuglänge erreichen ..... 34
- 6. Die Fische als Vorbild: Stromlinienform bringt mehr als pure Kraft ..... 41
- 7. Widerstand vermeiden: Der Weg zu besserem Schwimmen ..... 47
- 8. Vortrieb erzeugen / Teil eins: Geduldige Hände ..... 53
- 9. Vortrieb erzeugen / Teil zwei: Mit dem Rumpf schwimmen ..... 60
- 10. Integrierter Beinschlag: Weniger ist mehr ..... 63

## TEIL III

- 11. Brustschwimmen ..... 71
- 12. Rückenschwimmen ..... 92
- 13. Schmetterlingsschwimmen ..... 112
- 14. Freistilschwimmen ..... 139

## TEIL IV

- 15. Training nach den Prinzipien von Total Immersion ..... 171
- 16. Effektives Training: Wie Sie den Lernprozess beschleunigen ..... 178
- 17. Phase eins: Wohlbefinden, Sicherheit und Wahrnehmung ..... 183
- 18. Phase zwei: Entwickeln Sie Ihren Schwimmstil ..... 189
- 19. Phase drei: Perfektion, Distanz und Geschwindigkeit ..... 198

## ANHANG

- Materialien ..... 210
- Danksagung ..... 215