

# 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