

Inhalt

Einleitung	14
Zum Gebrauch dieses Buches	18
1 Auf dem Weg zumeffizienten Schwimmen	22
Die Kunst und Wissenschaft des Schwimmens	22
Die Technik des ökonomischen Schwimmens	23
Die Umwandlung eines Workouts in eine Übungseinheit	24
2 Worum es bei Drills geht	28
Was ist ein Drill?	28
Die Körperposition	29
Der Beinschlag	29
Der Armzug	30
Die Überwasserphase	30
Atmung	31
Hebelwirkung	32
Koordination	32
Arten von Schwimmdrills	33
Progressiv gestaltete Drills	33
Teilübungen	34
Kontrastdrills	34
X-Drills	34
Die Geschichte der Schwimmdrills	35

3 Der Einsatz von Schwimmdrills.....40

Wann soll man Drills einsetzen?40

Wie soll man Drills einsetzen?41

4 Die 100 besten Schwimmdrills46

Drills für das Freistilschwimmen.....46

Drills zur Verbesserung der Körperlage.....46

1. Abwärts gerichtetes Gleiten46

2. Rollen wie ein Klotz im Wasser49

3. Freistil mit Zwölferbeinschlagwechsel51

Beinschlagdrills53

4. Fußstreckdrill53

5. Wackelfußdrill.....55

6. Vertikale Beinschlagsequenz.....58

7. Beinschlag mit einem Bein60

Armzugdrills62

8. Zug-/Druckfreistil.....63

9. Einholen65

10. Daumendrill68

11. Skullen.....70

12. Freistil mit Fäusten73

Überwasserdrills.....75

13. Schlaffe Hand.....75

14. Haiflosse.....77

Atemdrills.....	79
15. Einatmungsarm/Ausatmungsarm	80
16. Schwereloser Arm	83
17. Schläfenpresse	85
18. Freistilschwimmen mit inaktivem Arm	87
Hebeldrills.....	89
19. Dreierzugwechsel-Freistil	90
20. Der Pendeleffekt	92
21. Hüftskaten	95
Koordinationsdrills	97
22. Freistil mit erhobenem Kopf.....	98
23. Horizontales Seilklettern	100
24. Freistil mit einer Delfinbewegung.....	103
25. Beidseitige Atmung.....	105
Drills für das Rückenschwimmen	108
Drills zur Verbesserung der Körperlage.....	108
26. Gleiten auf der Wirbelsäule.....	108
27. Wasserliniendrilla	110
28. Rückenschwimmen mit Zwölferbeinschlagwechsel	112
Beinschlagdrills.....	114
29. Kochendes Wasser.....	115
30. Stromlinienbeinschlag ohne Knieeinsatz.....	117
31. Beinschlag mit gestreckten Zehen.....	120
32. Viertelrolle mit einem Becher auf der Stirn.....	122

Armzugdrills	124
33. Einarmiger Zug/Druck.....	125
34. Nach oben und über den Ellbogen hinweg	127
35. Rückenarmzug mit Fäusten	129
36. Korkenzieher	131
Überwasserdrills.....	133
37. Uhrzeiger.....	134
38. Zwei-Schritt-Überwasser-Phase.....	136
39. Arretierter Ellbogen.....	139
40. Hundeohren	142
Atemdrills.....	144
41. Rhythmische Atemsequenz	145
42. Die Atemtasche	147
Hebeldrills.....	149
43. Rückenschwimmen mit Dreierzugwechsel	149
44. Einarmiges Seilklettern	152
45. Anhalten der Arme in der Gegenüberstellung	154
46. Achselhöhlenheben.....	156
Koordinationsdrills	158
47. Rollen, Ziehen, Rollen, Drücken	159
48. Führen mit dem kleinen Finger	161
49. Verbesserung des Gleichgewichts beim Rückenschwimmen mithilfe eines Bechers.....	164
50. Gegenläufigkeitsüberlappung.....	166

Drills für das Brustschwimmen	169
Drills zur Verbesserung der Körperlage.....	169
51. Stromlinienförmiges Gleiten.....	169
52. Schaukeldrill.....	172
Beinschlagdrills	175
53. Entenfüße	176
54. Brustbeinschlag in Rückenlage.....	179
55. Vertikaler Brustbeinschlag.....	183
56. Brustbeinschlag mit angehobenem Kopf.....	185
Armzugdrills	188
57. 3-D-Brustarmzug.....	188
58. Brustarmzugskullen.....	191
59. Halber Brustarmzug.....	193
60. Eckendrill.....	195
61. Handschnelligkeitsdrill.....	198
62. Brustarmzug mit Fäusten	201
Drills für die Rückführphase des Brustarmzugs	203
63. Verlängerung der Rückführphase.....	203
64. In die Stromlinienposition schießen	206
65. Falten und Schulterheben.....	209
Atemdrills.....	212
66. Einatmung am Gipfelpunkt.....	212
67. Augen auf das Wasser.....	214
68. Tennisballdrill	217

Hebeldrills	219
69. Brustarmzug mit Delfinbeinschlag	219
70. Brustarmzug mit abwechselndem Delfin- und Brustbeinschlag	222
71. Zug nach oben, um einzuatmen, Schlag nach unten, um zu gleiten	224
Koordinationsdrills	227
72. Keine Sterne	227
73. „Ziehen, atmen, schlagen, gleiten“-Mantra	230
74. Gleitlänge und -schnelligkeit	233
75. Einen Faden einfädeln	236
Drills für das Butterschwimmen	239
Drills zur Verbesserung der Körperlage	239
76. Einen Diener machen	239
77. Gewichtsverlagerung	242
Beinschlagdrills	244
78. Schreiben mit dem Band	245
79. Tiefer bis flacher Delfin	247
80. Delfinsprünge	249
81. Vertikaler Delfin	253
82. Delfin in Rückenlage	255
Armzugdrills	257
83. Abklappen, um zu drücken	257
84. Geschwungene Fragezeichen	260
85. Einarmiger Butterfly	262

86. Linker Arm, rechter Arm, beide Arme	265
87. Abrundung des Zugs.....	268
Überwasserdrills.....	270
88. Kleine Finger oben.....	270
89. Der Flop.....	274
90. „Y“-förmige Reichbewegung	276
Atemdrills.....	278
91. Atmungstiming	279
92. Fliegende Delfinsprünge.....	281
93. Butterfly mit aufs Wasser gerichteten Augen	284
94. Hammer und Nagel.....	287
Hebeldrills.....	290
95. Fortgeschrittener einarmiger Butterfly	290
96. Butterfly ohne Beinschlag.....	292
97. Butterfly ohne Pause	295
Koordinationsdrills	297
98. Brustkorbbalance	298
99. Koordinationskontrollpunkt	300
100. Ruhiger Butterfly.....	302
5 Schluss.....	308
Danksagungen.....	308
Bildnachweis.....	309