

INHALT

VORWORT	9
STIMMEN ZUM BUCH	11
VORAB	13
Warum ausgerechnet Kraul?	14
Mein Weg zu <i>Besser Kraulschwimmen</i>	14
EINLEITUNG	17
RICHTIG KRAULEN	19
1• Die horizontale Wasserlage	20
2• Die Auftriebsfähigkeit	30
3• Hydrodynamik und Atmung	31
4• Körperspannung	36
5• Die Körperrotation (Einsteiger)	37
6• Die Körperrotation (Fortgeschrittene)	38
7• Der Vortrieb der Arme unter Führung der Schultern	40
8• Zuglänge versus Gleitphase	42
9• Und der Krafteinsatz?	43
10• Der Beinschlag	44
11• Der Schwimmer – ein fliegendes Objekt mit wechselnder Körpergeometrie	51
12• Die Rolle der Schulter	52
13• Catch – das Wassergreifen	55
14• Der Unterwasserweg der Hand	57
15• Die Rückführung des Arms über Wasser	61
16• Wassereintritt von Hand und Arm	64

DIE VERSCHIEDENEN KRAULSTILE	67
17• Kraulen im Wechselschlag (auch Kajakstil oder schultergeführtes Kraulen/Shoulder driven, SD, genannt)	67
18• Front Quadrant Swimming, FQS (auch hüftbetontes Kraulen genannt)	69
19• Ganzkörperkraul (Body driven, BD)	72
20• Gemischter Kraulstil	72
21• Der Kraulstil Total Immersion	73
22• Zur Wahl des Kraulstils	77
 FAQ – HÄUFIGE FRAGEN – MEINE ANTWORTEN	 79
23• Seitdem ich mit Pull Buoy schwimme, komme ich nicht mehr voran und ermüde, warum?	79
24• Sollte man immer denselben Rhythmus schwimmen?	81
25• Müssen Zug- und Druckphase unter Wasser in S-Form erfolgen?	82
26• Wie viele Armzüge pro Bahn?	84
27• Wie tauche ich die Hand am besten ins Wasser ein?	85
28• Was bedeutet Kraulen im FQS-Stil?	87
29• Sollte man Frequenz oder Zuglänge den Vorrang einräumen?	90
30• Was versteht man unter Körperspannung?	94
31• Was bremst den Schwimmer?	95
32• Muss man den Kopf wirklich senken oder doch anheben?	97
33• Sollte die Rückholung des Arms gestreckt oder gebeugt erfolgen?	99
34• Warum muss man auch unter Wasser auf einen hohen Ellenbogen achten?	100
35• Warum ist der Übergang von 2er- zu 3er-Atmung so schwierig?	102
36• Warum hat man manchmal den Eindruck, Rückschritte zu machen?	103
37• Wie kann ich zeitsparend Körperspannung und Beinarbeit trainieren?	104
38• Werden beim Schwimmen die Bauchmuskeln trainiert?	105
39• Wie vermeidet man, den Kopf beim Atmen zu sehr zu heben?	106
40• Ich neige zum Lavieren, wie kann ich das verhindern?	107
 ELEMENTARE ÜBUNGEN	 109
41• Abschlagschwimmen	109
42• Der einarmige Pinguin	110
43• Schwimmen mit geschlossenen Fäusten	110

44• Der Frogger	111
45• Den Luftweg des Arms trainieren	111
46• Der Hai	112
47• Bremsen lösen	122

DER WEG ZUR PERFEKTION 115

48• Freiwasserschwimmen	115
49• Die vier Achsen des Fortschritts	117
50• Videoanalyse	119
51• Der Schwimmer, ein Hybridmotor	120
52• Gelenkigkeitsübungen	122

AUSRÜSTUNG UND HILFSMITTEL 123

53• Der Pull Buoy	123
54• Flossen	125
55• Paddles	125
56• Der Schnorchel	128

EIN ENDLOSES VERGNÜGEN 131

57• „It's like walking!“	132
58• Die magische Gerade	134
59• Der Flow	134
60• Die Motivation	136
61• Die Macht der mentalen Bilderwelt	137
62• Der perfekte Bewegungsablauf	139
63• Die Schwimmkunst	141
64• Trainingstagebuch der Sinne	143

NACHWORT 145

GLOSSAR 147

TRAININGSPYRAMIDEN 149

BIBLIOGRAFIE UND WEBSITES 151