

# INHALT

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

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

44• Der Frogger	111
45• Den Luftweg des Arms trainieren	111
46• Der Hai	112
47• Bremsen lösen	122
<b>DER WEG ZUR PERFEKTION</b>	<b>115</b>
48• Freiwasserschwimmen	115
49• Die vier Achsen des Fortschritts	117
50• Videoanalyse	119
51• Der Schwimmer, ein Hybridmotor	120
52• Gelenkigkeitsübungen	122
<b>AUSRÜSTUNG UND HILFSMITTEL</b>	<b>123</b>
53• Der Pull Buoy	123
54• Flossen	125
55• Paddles	125
56• Der Schnorchel	128
<b>EIN ENDLOSES VERGNÜGEN</b>	<b>131</b>
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
<b>NACHWORT</b>	<b>145</b>
<b>GLOSSAR</b>	<b>147</b>
<b>TRAININGSPYRAMIDEN</b>	<b>149</b>
<b>BIBLIOGRAFIE UND WEBSITES</b>	<b>151</b>