

Inhalt

Einleitung 14

Zum Gebrauch dieses Buches 18

1 Auf dem Weg zumeffizienten Schwimmen22

 Die Kunst und Wissenschaft des Schwimmens22

 Die Technik des ökonomischen Schwimmens23

 Die Umwandlung eines Workouts in eine Übungseinheit24

2 Worum es bei Drills geht28

 Was ist ein Drill?28

 Die Körperposition29

 Der Beinschlag29

 Der Armzug30

 Die Überwasserphase30

 Atmung31

 Hebelwirkung32

 Koordination32

Arten von Schwimmdrills33

 Progressiv gestaltete Drills33

 Teilübungen34

 Kontrastdrills34

 X-Drills34

Die Geschichte der Schwimmdrills35

3	Der Einsatz von Schwimmdrills.....	40
	Wann soll man Drills einsetzen?.....	40
	Wie soll man Drills einsetzen?.....	41
4	Die 100 besten Schwimmdrills	46
	Drills für das Freistilschwimmen.....	46
	Drills zur Verbesserung der Körperlage.....	46
	1. Abwärts gerichtetes Gleiten	46
	2. Rollen wie ein Klotz im Wasser	49
	3. Freistil mit Zwölferbeinschlagwechsel	51
	Beinschlagdrills	53
	4. Fußstreckdrill	53
	5. Wackelfußdrill.....	55
	6. Vertikale Beinschlagsequenz	58
	7. Beinschlag mit einem Bein	60
	Armzugdrills	62
	8. Zug-/Druckfreistil.....	63
	9. Einholen	65
	10. Daumendrill	68
	11. Skullen.....	70
	12. Freistil mit Fäusten	73
	Überwasserdrills.....	75
	13. Schlawe 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 Butterflschwimmen.....	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