

Michael Hahn

Schwimmen

Stilarten,
Methodik,
Training und
Equipment

blv



Vorwort 7



Bewegen im Wasser 9

Eigenheiten des Wassers 9

Anpassungserscheinungen 17



Das Equipment 19

Ausrüstung 19

Hilfsmittel 23



Die richtige Technik 27

Der richtige Weg! 27

Das Brustschwimmen 29

Das Kraulschwimmen 41



Das Rückenschwimmen	53
Das Schmetterlingschwimmen	62
Die Starts	72
Die Wenden	78
Lagenschwimmen und Staffelwettbewerbe	84



Das Training 87

Das Wassertraining	95
Trainingspläne	101
Training an Land	106



Schwimmen und Gesundheit 127

Orthopädisch richtiges Schwimmen	128
Verletzungen	132
Überlastungsschäden	133
Verbesserungen des Organsystems	136
Schwimmen in der Schwangerschaft	137
Schwimmen im Seniorenalter	138
Schwimmen und Psyche	139