

Buchtipp: Kraul, Schmetterling, Rücken, Brust

Mit diesem Buch können Schwimmer und Triathleten ihr Potenzial im Wasser durch die richtige Technik in allen vier Schwimmlagen optimal nutzen.

Die Autorin zeigt, warum Athleten davon profitieren, nicht nur in ihrer Hauptlage zu trainieren: Durch das Schwimmen in anderen Lagen verbessern sie ihr Wassergefühl, ihre Koordination und die Zugeffizienz insgesamt. Jedes Kapitel stellt die perfekte Technik des Kraul-, Schmetterling-, Rücken- und Brustschwimmens vor.

Die Analyse erfolgt mit zahlreichen Über- und Unterwasseraufnahmen der Bewegungsabläufe von Weltrekordhaltern oder Olympia-Medaillengewinnern.

Dazu wird ein Überblick über die Wissenschaft des Schwimmens präsentiert und schliesslich beschäftigt sich ein Kapitel mit der Vorstellung, wie Schwimmdaten als Instrument im Training genutzt werden können.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: [Taormina, S. \(2015\): Kraul, Schmetterling, Rücken, Brust. Hamburg: spomedis.](#)

Quelle: [spomedis Hamburg](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO