

Buchtipp: Schwimmen. Besser – Effizienter – Schneller

Schwimmen ist eine der beliebtesten Sportarten überhaupt. Ob als Fitnesstraining oder im Kampf um Sekunden: Wer als Sportler den Weg ins Wasser gefunden hat, dem eröffnet sich eine ganz neue Welt.



Dieses Buch beschreibt Techniken und Bewegungsabläufe bei Kraul-, Brust-, Rücken- und Delphinschwimmen sowie Start und Wende, nennt kritische Punkte und zeigt das Optimierungspotential in Hinsicht Atmung sichern, Wasserlage optimieren, Armzug stärken, Beinschlag kräftigen.

Ein grosses Repertoire an Übungen und Bewegungsabwandlungen helfen dem Trainierenden, seine Schwachpunkte aufzuspüren und sich Stück für Stück zu verbessern. Besonders hilfreich sind die detaillierten Bildsequenzen, vielfach aus der Unterwasser-Perspektive.

Informationen zu Equipment, Dehnübungen und Krafttraining sowie Wettkampftipps und Trainingspläne geben dem Buch maximalen praktischen Nutzen für alle, die ihre Schwimmergebnisse verbessern wollen.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: [Wischmann, Franziska \(2013\): Schwimmen. Besser-effizienter-schneller.](#) Bielefeld: Delius Klasing.

Quelle: [Delius Klasing](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO