

Buchtipp: Besser Kraul-Schwimmen

Die richtigen Techniken, um länger und ökonomischer zu schwimmen. 15 grundlegende Methoden zur Verbesserung der Effizienz beim Kraul-Schwimmen werden in diesem Werk vorgestellt.



Ein Ratgeber für den modernen Kraul-Stil vom Becken bis ins Freiwasser. Das Buch zeigt Techniken, um länger und ökonomischer zu schwimmen.

Mit den Tipps trainieren Anfänger wie Fortgeschrittene, um länger, schneller, einfacher und mit mehr Spass zu schwimmen.

Der Autor gibt dem Leser den Schlüssel zum perfekten Kraul-Stil an die Hand und stellt alle Aspekte des Kraulens vor:

- Hydrodynamische Prinzipien: Wasserlage, Auftrieb und Vortrieb
- Technische Analyse: Atmung, Armzug, Beinschlag, Körperspannung und -rotation
- Die verschiedenen Kraul-Stile
- Elementare Trainingsübungen
- Dutzende von Tipps und Tricks
- Wechsel vom Becken ins Freiwasser
- Ausrüstung und Hilfsmittel

Das Buch beinhaltet über 70 Abbildungen.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Solarberg, Séhel (2016): [Besser Kraul-Schwimmen](#). Grünwald: Copress Sport

Quelle: Copress Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO