

Das Geheimnis des effizienten Schwimmens

Terry Laughlins neuer Schwimmtechnik-Ratgeber liefert allen Fitness- und Wettkampfschwimmern das Rüstzeug, um mit ungeahnter Leichtigkeit durch Wasser zu gleiten / Einfach verständliche, illustrierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für alle vier Lagen

Bereits viele tausend Menschen aus aller Welt – jung und alt, Männer und Frauen, ambitionierte Triathleten ebenso wie reine Feierabendschwimmer – sind überzeugt, dass sie dank Terry Laughlin und »Total Immersion« heute so mühelos, ausdauernd und schnell schwimmen können, wie sie es sich zuvor nie erträumt hätten. Mit »Schwimmen für alle« (Covadonga Verlag, 2015) präsentiert der amerikanische Schwimmlehrer nun ein aktuelles, einfach verständliches Übungshandbuch, das alle vier Lagen abdeckt und sich bewusst an jedermann richtet – getreu der Erkenntnis, dass jeder Mensch, unabhängig von Alter, Kraft, Fitness und Erfahrung, zu sehr effizienten und ebenso eleganten Schwimmzügen fähig ist. Mit einer Begeisterung, die mitreißt, und problemlos umsetzbaren, reich illustrierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen vermittelt Terry Laughlin seinen Lesern die Geheimnisse der energiesparenden Fortbewegung im Wasser und den Spaß am Lagenschwimmen.

Ende der 1980er Jahre gründete Terry Laughlin seine Schwimmschule »Total Immersion«, um mit einer von ihm selbst entwickelten und seither stetig verfeinerten Methode Schwimmen zu unterrichten. Seine Schüler: Zumeist ganz normale Erwachsene ohne außergewöhnliches Talent, aber mit den üblichen Schwierigkeiten im Wasser. Sein Motto: Schwimmen nach Art der Fische. Der revolutionäre Ansatz: Aus der Ruhe (und der Körpermitte) kommt die Kraft. Volle Konzentration gilt einer balancierten, stromlinienförmigen Wasserlage. Die Lehrmethode: Kurze, einfache, logisch aufeinander aufbauende Technikübungen und regelmäßige Erfolgserlebnisse ersetzen ermüdendes Kachelnzählen. Die Anleitungen in »Schwimmen für alle« liefern Lesern mit ganz unterschiedlichen schwimmerischen Voraussetzungen und Ansprüchen das Rüstzeug, um ihre Ziele zu erreichen – im Brust- und Rückenschwimmen ebenso wie im Schmetterling und Freistil. Auch gestandene Schwimmer können mit Hilfe dieses Buches lernen, ihre Schwimmtechnik und ihr Denken über das Schwimmen nochmals grundlegend aufzufrischen und zu erneuern. Wer aus Gründen der Gesundheit und Fitness schwimmt, profitiert von einer praxisbewährten Methode, um jede Minute im Wasser optimal zu nutzen. Aber auch Schwimmer, denen v.a. daran gelegen ist, ihre Zeiten zu verbessern, werden aus der Lektüre viele wertvolle Hinweise mitnehmen.

Im ersten Teil des Buches untersucht Terry Laughlin die allgemeinen Schwierigkeiten, mit denen fast alle Menschen beim Schwimmen zu kämpfen haben, und erläutert, wie diese erfolgreich bewältigt werden können. Teil zwei vermittelt die Prinzipien des effizienten Schwimmens. Hier wird erklärt, wie sich der menschliche Körper im Wasser verhält und wie man dieses Wissen nutzen kann, um besser zu schwimmen. Der dritte Teil enthält spezifische Kapitel zu den vier Lagen. Hier wird erklärt, was man über die jeweilige Lage wissen muss, und es wird gezeigt, mit welchen Übungen sich die entsprechenden Fertigkeiten erlernen lassen. Der vierte Teil schließlich zeigt den Lesern, wie sie ihr Training in Eigenregie planen können, um ihre Schwimmtechnik kontinuierlich zu verbessern – und ganz nebenbei auch ihre Ausdauer und ihre Zeiten.

Der Autor: Terry Laughlin arbeitet seit mehr als vier Jahrzehnten als Schwimmtrainer und -lehrer. Der Gründer von Total Immersion Swimming lebt in New Paltz im US-Bundesstaat New York und leitet inzwischen Schwimmkurse in aller Welt. Sein Kraultechnik-Ratgeber »Total Immersion: Schwimmen nach Art der Fische« ist seit Anfang 2010 auch in einer deutschen Übersetzung erhältlich, die inzwischen zahlreiche Anhänger gefunden hat. Terry Laughlin hat selbst etliche Medaillen bei US-Meisterschaften im Masters-Schwimmen gewonnen und nimmt seit vielen Jahren regelmäßig mit großem Erfolg an prestigeträchtigen Langstrecken-Wettbewerben im Freiwasser teil. Mehr unter www.totalimmersion.net.



Terry Laughlin:

SCHWIMMEN FÜR ALLE

*Jeder kann richtig gut
schwimmen lernen*

*Aus dem Amerikanischen
von Markus Enz*

Covadonga Verlag, 2015
ISBN 978-3-936973-99-0

Broschur;
217 Seiten im Format
21 cm x 14,8 cm

Ladenpreis:
EUR 12,80 [D]

Erscheint:
Januar/Februar 2015

*Auch als
E-Book-Ausgabe
erhältlich.*

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de