

GERN GELESEN



Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

Der Schlüssel zur optimalen Technik

8., neu überarbeitete und erweiterte Auflage 2026

Gunther Frank • Philippe Martin
Hofmann-Verlag, ISBN 978-3-7780-7128-1
17 x 24 cm, 192 Seiten, 24,90 Euro

Wenn man einen Blick auf die gängige Praxis des Schwimmtrainings wirft, so zeigt sich, dass sie in der Regel vorwiegend durch stupide Kilometer und konditionsorientierte Trainingspraktiken gekennzeichnet ist. Das Ziel der Autoren ist es, mithilfe einer umfangreichen Sammlung an Übungs- und Trainingsformen die Vorteile eines fertigkeiten- und fähigkeitenorientierten, qualitativ anspruchsvollen Trainings aufzuzeigen und damit die Monotonie des Trainingsalltags zu überwinden.

Die altersadäquaten Übungsbeispiele für den Schwimmunterricht an der Schule und in den Vereinen, entsprechen den sogenannten Grund-/Kernbewegungen im Schwimmen, erleichtern den Erwerb der Schwimmtechniken und optimieren deren Ausführung.

www.sportfachbuch.de



Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

Der Schlüssel zur optimalen Technik

8., neu überarbeitete und erweiterte Auflage 2026

Wenn man einen Blick auf die gängige Praxis des Schwimmtrainings wirft, so zeigt sich, dass sie in der Regel vorwiegend durch stupide Kilometer- und konditionsorientierte Trainingspraktiken gekennzeichnet ist.

Das Ziel der Autoren ist es, mithilfe einer umfangreichen Sammlung an Übungs- und Trainingsformen, die Vorteile eines fertigungs- und fähigkeitsorientierten, qualitativ anspruchsvollen Trainings aufzuzeigen.

Die altersadäquaten Übungsbeispiele für den Schwimmunterricht an der Schule und in den Vereinen, entsprechen den sogenannten Grund-/Kernbewegungen im Schwimmen und erleichtern den Erwerb der Schwimmtechniken und optimieren deren Ausführung.

Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

Gunther Frank • Philippe Martin

2026. 16,5 x 24 cm, 192 Seiten

ISBN 978-3-7780-7128-1

Bestell-Nr. 7128

€ 24.90

🔗 Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de