

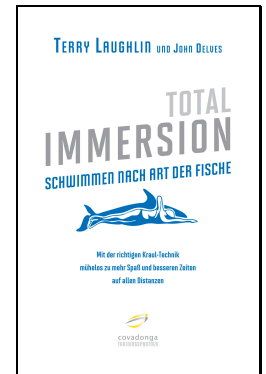
Schwimmen nach Art der Fische

Mit der richtigen Kraultechnik mühelos zu mehr Spaß

und besseren Zeiten auf allen Distanzen

Es ist schon seltsam: Im Jahr 1996 fasst Terry Laughlin seine Erfahrungen und Erkenntnisse als langjähriger Schwimmtrainer und -lehrer in einem Buch zusammen. Sein Anspruch ist hoch, aber simpel. Er möchte den Menschen eine ganz neue Lernmethode für eine nicht minder bahnbrechende Kraultechnik an die Hand geben, mit der jedermann im Wasser den Weg des geringsten Widerstands findet und so mit deutlich weniger Kraftaufwand schwimmen kann. Der Erfolg gibt Laughlin recht. „Total Immersion“ avanciert über Nacht zum meistverkauften Schwimmbuch aller Zeiten und erfährt im Laufe der Jahre zahllose Neuauflagen – ab 2004 in einer überarbeiteten und aktualisierten Fassung. Abertausende Schwimmer und Triathleten aller Alters- und Leistungsklassen machen dank Laughlins Anleitungen die Erfahrung, in ihrer Freizeit und in der Vorbereitung auf Wettkämpfe plötzlich viel müheloser, effizienter und schneller durchs Wasser zu gleiten. Auch im deutschsprachigen Raum finden seit vielen Jahren mit Erfolg „Total Immersion“-Workshops statt. Und dennoch: Lange Zeit warteten die vielen Gesundheits-, Fitness-, Masters- und Wettkampfschwimmer hierzulande vergebens auf die überfällige Übersetzung dieses Klassikers. Bis jetzt. Denn im Februar 2010 erscheint im Covadonga Verlag endlich auch eine deutschsprachige Ausgabe von Terry Laughlins Standardwerk: „Total Immersion. Schwimmen nach Art der Fische“ (ISBN 978-3-936973-47-1, 336 Seiten, EUR 14,80). Ein Buch, mit dem es jedem gelingen kann, diese so gesunde und gelenkschonende Ausdauersport mit ungeahnten Erfolgserlebnissen auszuüben – selbst im fortgeschrittenen Alter noch.

Was aber macht den Erfolg der „Total Immersion“-Methode aus? Vor allem die Tatsache, dass Terry Laughlin in seinem Buch radikal mit überkommenen Vorstellungen aufräumt, die das Schwimmtraining viel zu lange geprägt und in eine oft monotone Schinderei verwandelt haben. Denn die Erfahrung lehrt ihn, dass es die Konzentration auf eine gute Wasserlage und flüssige Bewegungen ist (und nicht etwa schiere Kraft und Ausdauer), die einen wahrhaft guten, effizienten Schwimmer ausmacht. Und so wendet Laughlin also Prinzipien, die Schiffsbauingenieure schon vor mehr als hundert Jahren perfektioniert hatten, endlich konsequent auch auf das Schwimmen an, um eine ganz neue Kraultechnik zu entwickeln. Dieses „Schwimmen nach Art der Fische“ steht im krassen Gegensatz zu vielen der alten Lehrmethoden. Laughlin hält seine Schützlinge an, sich einfach auf die Lungen zu lehnen und den Kopf vollständig ins Wasser zu drücken (daher der Name „Total Immersion“), um so den natürlichen Auftrieb des Wassers zu nutzen, anstatt die untere Körperhälfte mit kräftigem und rasch ermüdendem Beinschlag an die Wasseroberfläche zu bringen. Er lehrt sie, wie kontraproduktiv es ist, permanent mit den Armen zu rudern wie eine Windmühle. Er zeigt ihnen, um wie viel ökonomischer sich ein Schwimmer bewegt, der seine Hände in Geduld übt und möglichst lange in gestreckter Seitenlage durchs Wasser gleitet. Er bringt ihnen bei, dass sie wesentlich schneller und ausdauernder



Terry Laughlin und
John Delves:

TOTAL IMMERSION

*Schwimmen nach
Art der Fische*

Aus dem Amerikanischen von
Dr. Markus Enz.

ISBN 978-3-936973-47-1

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

Ladenpreis:
EUR 14,80 [D]
EUR 15,20 [A]
SFr 27,00

Erscheint:
Februar 2010

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

schwimmen können, wenn sie ihren Vortrieb nicht vornehmlich mit Armen und Beinen erzeugen, sondern aus der Körpermitte heraus, wo die wirklich kräftigen Muskeln sitzen – ganz ähnlich wie im Baseball oder Golf, wo ein meisterhafter Schlag ja letztlich von den Armen auch nur vollendet, aber eigentlich aus einer Rotation der Hüfte generiert wird.

Nicht minder revolutionär ist Terry Laughlins Credo, dass das Schwimmen eine technische Sportart wie Tennis oder Skifahren sei und folglich auch ganz ähnlich erlernt werden müsse. Man hüte sich also davor, einen Schwimmer so lange durchs Becken zu scheuchen, bis sich naturgemäß technische Unsauberkeiten einschleichen. Die erhoffte Fitness wird sich auch einstellen, während man geduldig die richtige Technik einübt. Man hüte sich, einem Schwimmer alles auf einmal beibringen zu wollen. Vielmehr fange man ganz einfach an und lege allergrößten Wert darauf, die idealtypischen Bewegungsmuster in leicht verdaulichen Häppchen zu servieren und jeweils so lange einüben zu lassen, bis sie perfekt sitzen – mit jenem konzentrierten Geist, mit dem etwa auch fernöstliche Kampfkünste einstudiert werden. So steht im Mittelpunkt dieses Buches eine wohlgedachte Abfolge von dreizehn aufeinander aufbauenden, im Detail beschriebenen Technik-Übungen, die Terry Laughlin im Laufe seiner dreißigjährigen Tätigkeit als Schwimmtrainer immer weiter verfeinert hat. Jede dieser Übungen ist gezielt darauf ausgerichtet, das Muskelgedächtnis zu überlisten, um alte kraftraubende Gewohnheiten aus dem Weg zu räumen und peu à peu durch neue effiziente Gewohnheiten zu ersetzen. Es folgen diverse Kombinations- und Sensorik-Übungen, die helfen, das Erlernte sukzessive in den normalen Schwimmstil zu übernehmen, sowie bewährte Anleitungen zur Entwicklung maßgeschneiderter Trainingsprogramme und zur Gestaltung von Workouts. Zahlreiche Tipps rund um die Teilnahme an Wettkämpfen, den Umgang mit Trainingshilfen oder die angemessene Ernährung runden dieses in zahlreiche Sprachen übersetzte Standardwerk ab, das sich nun auch hierzulande für viele Hobby- und Wettkampfschwimmer als neuer „bester Trainingspartner“ erweisen dürfte.

Zeitgleich mit „ChiRunning“ erscheint im Covadonga Verlag ein weiterer Trainingsratgeber, der nach ganz ähnlichen Prinzipien auch das Laufen in eine konzentrierte, höchst effiziente Entspannungsübung verwandelt: „ChiRunning. Die sanfte Revolution der Laufschule“ von Danny und Katherine Dreyer, nach Einschätzung von Experten „das revolutionärste Buch, das der Laufszene in diesem Jahrzehnt geschenkt wurde“.

Die Autoren

Terry Laughlin arbeitet seit dreißig Jahren als Schwimmtrainer und -lehrer. Er leitet Schwimmkurse in aller Welt, ist Gründer von Total Immersion Swimming™ (www.totalimmersion.net) und lebt ebenso im US-Bundesstaat New York wie Co-Autor John Delves, der sich als Journalist seit vielen Jahren vornehmlich mit Fitness- und Gesundheitsthemen befasst. Übersetzer Markus Enz ist promovierter Physiker und arbeitet heute als Informatik-Manager in einem international tätigen Medizinaltechnik-Unternehmen. Der begeisterte Masters-Schwimmer trainiert selbst seit rund zehn Jahren mit Erfolg und viel Spaß nach den Methoden von Total Immersion.

Total Immersion im Web und in bewegten Bildern

Viele weiterführende Informationen rund um Total Immersion finden sich auf der Website www.totalimmersion.net. Verwiesen sei insbesondere auf die Möglichkeit, die Total-Immersion-Technik in kleinen Videos kennenzulernen.