



Presse-Information

Buchtip: „Kraul, Schmetterling, Rücken, Brust“

Lernen von der Olympiasiegerin

In diesem Buch präsentiert die viermalige Olympia-Teilnehmerin Sheila Taormina die richtige Technik für alle vier Schwimmlagen. Mithilfe einzigartiger Über- und Unterwasseraufnahmen von Topschwimmern zerlegt die Goldmedaillengewinnerin von Atlanta 1996 jede Lage in Einzelbewegungen und erklärt die Physik, die hinter einer schnellen Technik im Wasser steckt

Sheila Taormina zeigt auch, warum Athleten davon profitieren, nicht nur in ihrer Hauptlage zu trainieren: Durch das Schwimmen in anderen Lagen verbessern sie ihr Wassergefühl, ihre Koordination und die Zugeffizienz insgesamt. Ob sie also ihre Technik in allen vier Schwimmstilen optimieren oder in ihrer Hauptlage schneller werden wollen – mit diesem Buch können Schwimmer und Triathleten ihr Potenzial im Wasser bestmöglich nutzen. Dabei stellt jedes Kapitel die perfekte Technik des Kraul-, Schmetterling-, Rücken- und Brustschwimmens vor. Die Analyse erfolgt mit zahlreichen Über- und Unterwasseraufnahmen der Bewegungsabläufe von Weltrekordhaltern und Olympia-Medaillengewinnern. Zudem gibt sie einen Überblick über die Wissenschaft des Schwimmens und eine Vorstellung davon, wie Schwimmdaten als Instrument im Training genutzt werden können.

Obwohl Sheila Taormina erst mit 27 Jahren ins olympische Team aufgenommen wurde, nahm die 1,58 Meter große Athletin gleich an vier aufeinanderfolgenden Olympischen Sommerspielen teil (1996 Schwimmen; 2000 und 2004 Triathlon; 2008 Moderner Fünfkampf). Ihre außergewöhnliche Kraultechnik ermöglichte ihr olympisches Gold beim Schwimmen 1996 und den Sieg bei der ITU-Weltmeisterschaft im Triathlon 2004. Die Autorin trainiert seit 15 Jahren sowohl Elite- als auch Hobbysportler.

Sheila Taormina „Kraul, Schmetterling, Rücken, Brust“

3. Auflage 2020, 168 Seiten, 349 Fotos und Abbildungen, Format 17,1 x 23,6 cm kartoniert, Euro (D) 19,95 / Euro (A) 20,60 (ISBN 978-3-95590-060-1)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig | Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de