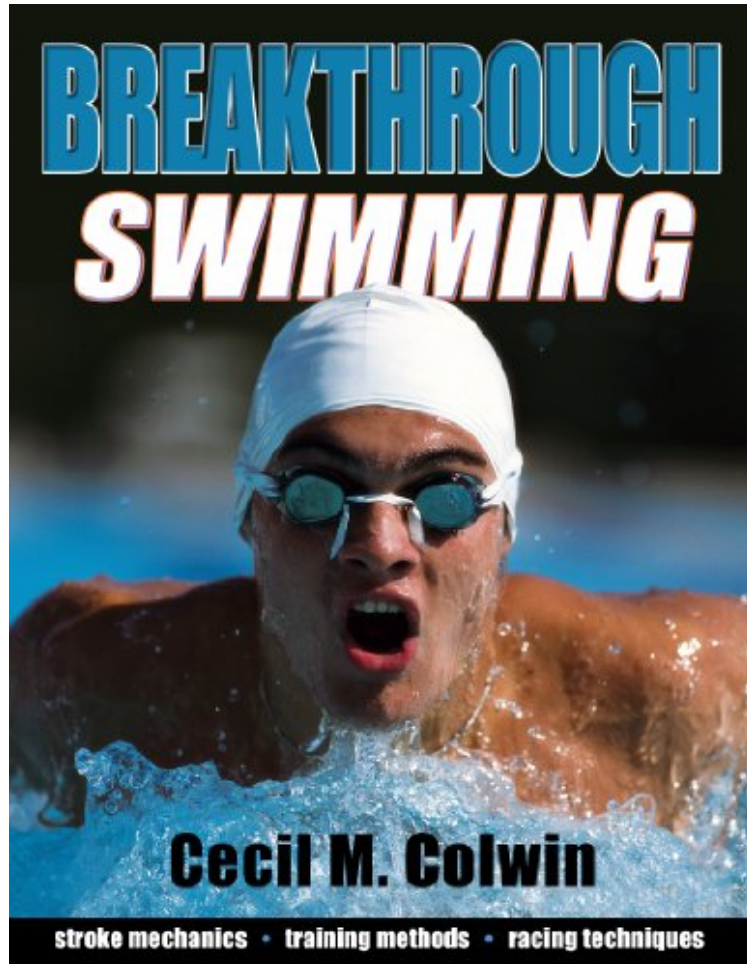


(Read ebook) Breakthrough Swimming

## Breakthrough Swimming

Von Cecil M. Colwin

audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



Produktinformation -Verkaufsrank: #451401 in eBooksVerffentlicht am: 2014-03-13Erscheinungsdatum:  
2014-03-13File Name: B00IZKJAC6 | File size: 55.Mb

**Von Cecil M. Colwin : Breakthrough Swimming** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Breakthrough Swimming:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Highlight unter den SportbchernVon Andreas MessnerWhrend viele Bcher sich nur auf Offensichtliches beschrnken,  
bietet "Breakthrough Swimming" Aspekte, die mich selbst nach ber 20 Jahren Leistungsschwimmsport noch berrascht  
haben.Das Einstiegskapitel gibt einen berblick ber die Entwicklung der Schwimmtechniken in den vergangenen 100  
Jahren. In Anbetracht der aus heutiger Sicht unbeholfenen Bewegungsmuster lernt man somit die moderne Technik  
erst richtig einzuschutzen.Im nchsten Abschnitt beeindrucken neben den blichen technischen Anleitungen vor allem die  
konkret formulierten Richtlinien fr die Entwicklung eines "Wassergefhl", das es erst gestattet die  
strmungsmechanischen Phnomene optimal in Vortrieb umzusetzen. Besonders diese Aspekte findet man sonst uerst  
selten in der Literatur. Ebenso gelungen sind anschlieend die Informationen bezglich der modernen

Trainingslehre.beraus intruktiv stellen sich schlielich die Kapitel ber die Entwicklung des Wettkampfschwimmens und Colwin's Gedanken ber Doping dar.Fr die sportliche Umsetzung der Anleitungen muss man in schwimmerischer Hinsicht freilich entsprechend begnadet sein - aber wer auf der Suche nach moderner unkonventioneller Literatur ber Schwimmsport ist, kommt um Cecil Colwin wohl nicht herum!

KurzbeschreibungIn Breakthrough Swimming, legendary swimming coach and researcher Cecil Colwin provides a rich perspective on the development of competitive swimming and teaches the optimal techniques for each stroke, explaining why the particular movements he describes will help you move faster and more fluidly through the water. Accompanied by richly detailed illustrations, this engaging text is one of the most thorough and insightful technical presentations ever made in swimming. It combines history with the latest breakthroughs to provide a complete perspective on the past, present, and future of competitive swimming. KurzbeschreibungIn Breakthrough Swimming, legendary swimming coach and researcher Cecil Colwin provides a rich perspective on the development of competitive swimming and teaches the optimal techniques for each stroke, explaining why the particular movements he describes will help you move faster and more fluidly through the water. Accompanied by richly detailed illustrations, this engaging text is one of the most thorough and insightful technical presentations ever made in swimming. It combines history with the latest breakthroughs to provide a complete perspective on the past, present, and future of competitive swimming. Synopsis Combining the latest technical innovations with a revealing historical context, this work explores the past, present and future of competitive swimming. It prescribes best stroke technique, starts and turns, all illustrated with detailed instructions and diagrams.