

# Dagmar Andres-Brümmer / Mike Mari : Monoflosse Schwimmen wie ein Delfin

Andres-Brümmer, Dagmar / Mari , Mike:

Monoflosse

Schwimmen und Tauchen wie ein Delfin

Broschiert mit ausklappbarem Umschlag und farbigem Titelfoto,  
Größe ca. 17 x 24 cm

122 S. mit sehr vielen Farbfotos

Verlag Stephanie Naglschmid, Stuttgart und Delius Klasing, ,  
Bielefeld

ISBN 978-3-667-11680-2

Preis: 19,90 €,–

Buchbesprechung von Wolfgang Freißen (Dezember 2019):

In diesem Buch geht es um sportliche Affekte des Tauchens und entsprechende Wettkämpfe. Alles, was man zum Beobachten unter Wasser, zum Apnoe- und Tieftauchen oder zum Mermaiding wissen möchte, muss in anderen Büchern nachgelesen werden. Hier geht es ausschließlich um die Monoflosse und den richtigen Umgang damit. Damit kann man wohl schneller als mit normalen Flossen sein. Allerdings ist der richtige Umgang damit auch sehr viel schwieriger und langwieriger zu erlernen. Am besten geschieht dies in einem Tauchverein. Entsprechende Trainer vermitteln dort das notwendige Wissen schrittweise. Als besonders gut haben sich die Aufnahmen mit einer UW-Videokamera erwiesen, sodass man seine Fehler in Zeitlupe besonders gut erkennen und ausmerzen kann. Immerhin geschieht die richtige Bewegung nicht nur aus den Schenkeln heraus, sondern der ganze Körper ist daran beteiligt. Das Buch beschreibt die verschiedenen Arten, die Anschaffung, Firmen und Preise und den Umgang damit im Detail. Besonderer Wert wird dabei auf das Stretching der Muskeln gelegt. Alle Übungen sind sehr gut durch Fotos belegt. Es ist ein sehr spezielles Buch, das man nicht nur einfach liest, sondern das einen zumindest während der gesamten Ausbildungszeit begleitet.