


Inhalt

1	Übersicht der Materialien	6
2	Vielseitiger Schwimmunterricht – ein offenes Schwimmkonzept für die Erprobungsstufe	19
2/1	Verhalten im Schwimmbad – Regeln, Rituale, Schwimmfähigkeit.	23
2/2	Schwimmen – Tauchen – Springen	26
2/3	Brustschwimmarmzug, Gleitbootsprung vom Beckenrand und Abtauchen mit Druckausgleich	30
2/4	Zwei Großgruppenarbeiten an verschiedenen Schwerpunkten im Wechsel	34
2/5	Gruppenarbeit an sieben Stationen	38
2/6	Gruppenarbeit an neun Stationen.	46
2/7	Gruppenarbeit an doppelten Stationen.	54
2/8	Weitere Themen für die Stationsarbeit	60
3	Volkstümliches Wasserspringen: ein erlebnisorientierter Zugang zum normierten Wasserspringen	63
	4 Die Geschichte des Schwimmens (dieses Kapitel finden Sie auf CD-ROM)	
4/1	Die Geschichte des Brustschwimmens	76
4/2	Die Geschichte des Kraulschwimmens	79
4/3	Die Geschichte des Rückenschwimmens.	83
4/4	Die Geschichte des Schmetterlingsschwimmens.	85
4/5	Kunstschwimmen – vom Samurai- zum Synchronschwimmen	87
4/6	Die Geschichte des Rettungsschwimmens und der DLRG.	94
5	Sicherheitsförderung und -erziehung im Sport	98
6	Gestalten im Wasser – Synchronschwimmen	115
	Benutzerhinweise	122
	Inhalt und Nutzung der CD-ROM.	122
	Herausgeber- und Autorenverzeichnis.	125
	Stichwortverzeichnis	127