

Inhalt

| | | |
|----------|--|----|
| | Vorwort | 7 |
| 1 | Einführung: einige fachdidaktische Grundüberlegungen ... | 8 |
| 2 | Schwimmunterricht für Anfänger | 10 |
| 2.1 | Vorüberlegungen | 10 |
| 2.2 | Schlüsselrolle der Wassergewöhnung | 12 |
| 2.3 | Aktive Wasserbewältigung | 14 |
| 2.4 | Stationäres und differenziertes Üben | 16 |
| 2.5 | Wahl der Anfangsschwimmart .. | 17 |
| 3 | Gemeinsamer Lehrweg zum Kraul- und Rückenkraulschwimmen in Grobform | 20 |
| 3.1 | Geschichtlicher Überblick | 20 |
| 3.2 | Vorüberlegungen | 20 |
| 3.3 | Lehrmethodische Folgerung: Ganzheitsmethode | 21 |
| 3.4 | Gemeinsamkeit und Unterschiede des Kraul- und Rückenkraulschwimmens | 22 |
| 3.5 | Methodische Alternativen | 25 |
| 3.5.1 | Lösungsvorschläge und Erprobungssituationen | 25 |
| 3.5.2 | Übungsbeispiele der ganzheitlichen Lehrweise | 27 |
| 3.5.3 | Übungsbeispiele für struktur-gerechte Aneignung | 28 |
| 4 | Lernen des Brustschwimmens: Gleittechnik | 32 |
| 4.1 | Vorüberlegungen | 32 |
| 4.2 | Lehrmethodische Folgerung: ganzheitliche Bewegung | 34 |
| 4.3 | Ausformen der funktionellen Teilbewegungen | 35 |
| 4.4 | Integration in Gesamtbewegung und Atmung | 37 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.5 | Übungen zur Ausformung der Antriebsbewegungen | 38 |
| 4.6 | Häufige methodische Probleme | 41 |
| 5 | Tauchen und Springen – vom Spiel zur geformten Ausführung | 43 |
| 5.1 | Zuordnung zur schwimmerischen Grundausbildung | 43 |
| 5.2 | Tauchfähigkeit für Schwimmeranfänger | 44 |
| 5.2.1 | Spiel- und Übungsbeispiele für Tauchanfänger | 45 |
| 5.3 | Tauchtechniken | 51 |
| 5.3.1 | Tieftauchen kopfwärts und fußwärts | 51 |
| 5.3.2 | Streckentauchen | 54 |
| 5.3.3 | Sicherheitskenntnisse und Regeln für das Tauchen | 55 |
| 5.4 | Springen ins Wasser | 56 |
| 5.4.1 | Sicherheitsvorkehrungen für das Springen | 61 |
| 6 | Starttechniken: Lerngemeinschaft und Differenzierung .. | 63 |
| 6.1 | Funktion und Phasenstruktur ... | 63 |
| 6.2 | Flachstart | 65 |
| 6.3 | Start mit hoher Flugkurve | 66 |
| 6.4 | Lernvoraussetzungen | 67 |
| 6.5 | Methodische Hinführung | 68 |
| 6.6 | Übungsfolge für Blockstarts | 70 |
| 6.7 | Bewegungsablauf des Rückenstarts | 73 |
| 6.7.1 | Lernvoraussetzungen und methodische Hinführung | 74 |
| 6.7.2 | Übungsfolge für Rückenstart ... | 75 |
| 7 | Kippwenden: Lernweg und Anwendung | 77 |
| 7.1 | Vorüberlegungen | 77 |
| 7.2 | Kippwende als Universalwende | 78 |
| 7.3 | Grundsätzliche Anforderungen . | 78 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 7.4 | Hinweise zur Terminologie | 79 |
| 7.5 | Bewegungsablauf der Kippwende | 79 |
| 7.6 | Methodik | 82 |
| 7.6.1 | Lernvoraussetzungen und Vorübungen | 82 |
| 7.6.2 | Lernschritte, Lernhilfen und Modifikationen | 82 |
| 7.7 | Übergang in die Schwimmtechnik | 87 |
| 7.7.1 | Methodik des Tauchzugs | 87 |
| 7.8 | Kippwenden des Lagen schwimmens | 89 |
| 8 | Schwimmen mit Körperwelle: Delphin- und Brustschwimmen für Könner | 92 |
| 8.1 | Gemeinsamkeit von Delphinschwimmen und Undulations-Brustschwimmen | 92 |
| 8.2 | Schmetterlingsschwimmen: vom Delphinspringen zum Delphinschwimmen | 94 |
| 8.2.1 | Geschichtlicher Überblick | 94 |
| 8.2.2 | Zur Morphologie der Delphintechnik | 95 |
| 8.2.3 | Funktionelle Merkmale der Bewegungsstruktur | 95 |
| 8.2.4 | Lehrmethodische Folgerungen .. | 97 |
| 8.2.5 | Lernvoraussetzungen | 98 |
| 8.2.6 | Vorschlag einer methodischen Übungsfolge | 98 |
| 8.3 | Brustschwimmen für Könner: Die Undulationstechnik | 101 |
| 8.3.1 | Besondere Bewegungsmerkmale | 103 |
| 8.3.2 | Lehrmethodische Überlegungen | 105 |
| 8.3.3 | Hinführende Übungen zur Undulationstechnik | 106 |
| 9 | Rollwenden für Kraul- und Rückenkraultschwimmen | 109 |
| 9.1 | Vorüberlegungen | 109 |
| 9.2 | Grundsätzliche Anforderungen und Phasenstruktur | 110 |
| 9.3 | Methodik | 111 |
| 9.3.1 | Lernvoraussetzungen und Vorübungen | 111 |
| 9.3.2 | Methodik der Rollwende des Kraultschwimmens | 112 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 9.3.3 | Methodik der Rollwende des Rückenkraulschwimmens | 117 |
| 10 | Kraul- und Rückenkraul- schwimmen in Feinform | 123 |
| 10.1 | Vorüberlegungen | 123 |
| 10.2 | Lernvoraussetzungen | 125 |
| 10.3 | Lernziele der Feinformung | 126 |
| 10.4 | Morphologisch-funktionelle Bewegungsbetrachtung | 126 |
| 10.4.1 | Kraulschwimmen | 129 |
| 10.4.2 | Rückenkraulschwimmen | 130 |
| 10.5 | Grundsätzliche Antriebs- möglichkeiten | 131 |
| 10.6 | Übungen zur Feinformung | 135 |
| 10.6.1 | Förderung der schwimmeri- schen Anpassungsfähigkeit | 135 |
| 10.6.2 | Hinführende Übungen von der Grob- zur Feinform | 136 |
| 11 | Schwimmsportliches Kondi- tionstraining: Das Grund- lagentraining | 140 |
| 11.1 | Vorüberlegungen | 140 |
| 11.2 | Belastungsregulierung im schwimmerischen Training | 142 |
| 11.3 | Schwimmerische Grundlagen- ausdauer | 143 |
| 11.3.1 | Intervallschwimmen | 144 |
| 11.3.2 | Dauerbelastungsmethode | 146 |
| 11.3.3 | Extensive Intervallmethode | 147 |
| 11.3.4 | Fahrtspielmethode | 147 |
| 11.4 | Schwimmerische Grundschnel- ligkeit | 148 |
| 11.5 | Beweglichkeit | 148 |
| 12 | Einführung in das wettkampf- bezogene Ausdauertraining .. | 152 |
| 12.1 | Wettkampfvorbereitendes Auf- wärmen | 152 |
| 12.2 | Entwicklung der Grundlagen- ausdauer II | 153 |
| 12.3 | Entwicklung der Schnelligkeits- ausdauer | 154 |
| 12.4 | Erarbeitung der wettkampf- spezifischen Ausdauer | 154 |
| 12.5 | Trainingsmethodische Hinweise für die Zeitplanung | 155 |
| 13 | Literatur | 156 |