

# Inhaltsverzeichnis

Günter Köppe:

Einleitung . . . . .	1
----------------------	---

Christiane Müller:

Praxis des Säuglingsschwimmens . . . . .	3
1. Einleitung . . . . .	3
2. Sinn des Säuglingsschwimmens . . . . .	4
2.1 Säuglingsschwimmen als Entwicklungsanregung . . . . .	4
2.2. Schwerpunkte in der Entwicklung der ersten beiden Lebensjahre . . . . .	4
2.3. Kriterien zur Gestaltung eines kind- und spielgemäßen Ansatzes . . . . .	7
2.3.1. Allgemeine Kriterien . . . . .	7
2.3.2. Sensomotorische Kriterien . . . . .	7
2.3.3. Soziale Kriterien . . . . .	7
3. Didaktische Konzeption des Säuglingsschwimmens . . . . .	8
3.1. Überlebenstechnik . . . . .	8
3.2. Frühes Schwimmenlernen . . . . .	9
3.3. Wasser als neues Bewegungsfeld . . . . .	9
3.4. Schwimmtherapie . . . . .	9
3.5. Atemschutzreflex und Tauchen . . . . .	9
4. Aufbau eines Kurses „Säuglingsschwimmen“ . . . . .	10
4.1. Vorbemerkungen . . . . .	10
4.2. Beispiel einer Anfangsstunde . . . . .	12
4.3. Weiterer Verlauf – die siebte Stunde . . . . .	13
4.4. Weitere Bewegungsanreize . . . . .	14
5. Anforderungen an äußere Bedingungen . . . . .	24
6. Probleme beim Säuglingsschwimmen . . . . .	25
7. Literaturverzeichnis . . . . .	26

Hans Strohkendl:

Anfängerschwimmunterricht mit ängstlichen Schülern . . . . .	27
1. Vorbemerkungen . . . . .	27
2. Ergebnisse der Angstforschung und ihre Bedeutung für das Anfängerschwimmen . . . . .	29
3. Die Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Durchführung des Anfängerschwimmens . . . . .	31
4. Anfängerschwimmen als Lernprozessoptimierung bei ängstlichen Schülern . . . . .	33
4.1. Die Überwindung der Lernhemmung . . . . .	35

4.2.	Das Prinzip der optimalen Passung . . . . .	36
4.3.	Die Bedeutung des Übens für den Lernerfolg . . . . .	37
4.4.	Die Rolle des Helfers (Lehrers) . . . . .	38
5.	Die inhaltliche Struktur des Anfängerschwimmens bei ängstlichen Schülern . . . . .	39
6.	Die Durchführung des Unterrichts . . . . .	40
6.1.	Methodische Hinweise und Übungsreihen . . . . .	42
6.1.1.	Gewöhnung an das Umfeld . . . . .	42
6.1.2.	Einstieg ins Becken . . . . .	42
6.1.3.	Aufgaben und Variationen: Kopf über Wasser . . . . .	42
6.1.4.	Aufgaben und Variationen: Kopf unter Wasser . . . . .	45
6.1.5.	Übungen zur Körperkontrolle . . . . .	46
6.1.6.	Aufgaben und Variationen ohne festen Halt im Wasser . . . . .	47
6.2.	Die Frage der ersten Schwimmtechnik und das Problem der Atmung . . . . .	48
6.3.	Ablösung der Hilfe und Hinführen zur Selbständigkeit . . . . .	48
7.	Anmerkungen . . . . .	49
8.	Literaturverzeichnis . . . . .	50

Hans-Georg John

Wasserball in der Schule . . . . .	52
1. Wasserball – der Spielgedanke und seine Entwicklung . . . . .	52
2. Die Spielanforderungen . . . . .	53
3. Didaktische Anmerkungen . . . . .	53
4. Methodische Anmerkungen . . . . .	55
5. Wasserball spielend erlernen . . . . .	58
5.1. Lernphase 1: Grobe Zielorientierung . . . . .	58
5.2. Lernphase 2: Differenzierte Zielorientierung . . . . .	63
5.3. Lernphase 3: Entwicklung und Verbesserung des mannschaftlichen Zusammenspiels . . . . .	67
6. Auszüge aus den Wettkampfbestimmungen Wasserball des Deutschen Schwimm-Verbandes . . . . .	78
7. Literatur . . . . .	80

Elke Bolz

Bilderreigen – eine Einführung in das Kunstschwimmen für die Schule . . . . .	81
1. Allgemeines zur Einführung . . . . .	81
2. Der Bilderreigen . . . . .	82
3. Didaktische Überlegungen . . . . .	83
4. Vorüberlegungen zur Durchführung . . . . .	83
5. Der Praktische Teil . . . . .	85
5.1. Das Erlernen von Schwimmtechniken und Herstellen von Verbindungen . . . . .	86

5.2.	Beispiele für Bilder . . . . .	89
5.3.	Der Achterbilderreigen . . . . .	92
6.	Hinweise und Tips aus der Praxis zur erfolgreichen Erprobung und Durchführung eines Bilderreigen . . . . .	93
7.	Literatur . . . . .	94

Ulrich Gutenberg/Ingolf Spende:

Spiele im Wasser – eine Möglichkeit zur Entwicklung ganzheitlichen Regelbewußtseins . . . . .		95
1.	Spiele im Schwimmunterricht . . . . .	95
2.	Regelbewußtsein bei Spielen im Wasser . . . . .	97
2.1.	Exkurs: Regelentwicklung im Leistungssport am Beispiel der Sportspiele . . . . .	97
2.2.	Der Lehrer als Regelverwalter . . . . .	98
2.3.	Schüler regeln „ihre“ Spiele . . . . .	99
3.	Spiele vom Land werden „unsere“ Spiele im Wasser . . . . .	99
3.1.	Beispiel: Volleyball . . . . .	100
3.1.1.	Lehrerzentrierte Einführung in das Wasservolleyball . . . . .	100
3.1.2.	Schülerorientierte Einführung in Volleyball im Wasser . . . . .	100
3.2.	Beispiel: Kleine Spiele . . . . .	103
3.2.1.	Schüler verändern Fangspiele . . . . .	103
3.2.2.	Schüler verändern Staffelspiele . . . . .	103
4.	Schlußbemerkung . . . . .	104
5.	Literaturverzeichnis . . . . .	104
6.	Anmerkungen . . . . .	104

Günter Köppe (unter Mitarbeit von Lothar Brüns):

Eine Klasse organisiert ein Schwimmfest . . . . .		105
1.	Vorbemerkungen . . . . .	105
2.	Die Ziele . . . . .	106
2.1	Die Zieldimensionen unseres Schwimmfestes . . . . .	107
2.1.1.	Mitbestimmung . . . . .	107
2.1.2.	Solidarität . . . . .	108
2.1.3.	Selbstbestimmung . . . . .	108
2.2.	Folgerungen für das Schwimmfest . . . . .	108
3.	Planungsphase . . . . .	108
4.	Durchführungsphase . . . . .	115
5.	Reflexionsphase . . . . .	118
6.	Literaturverzeichnis . . . . .	119

Peter Unger:

✗ Körpererfahrung im Schwimmen . . . . .	120
1. Vorbemerkungen . . . . .	120
2. Wie kann uns das Konzept der „Körpererfahrung im Schwimmen“ weiterhelfen? . . . . .	122
3. Lehren und Lernen des Schwimmens im Hinblick auf verbesserte Wassergewöhnung . . . . .	123
4. Was kann „Körpererfahrung“ im Schwimmen bedeuten? . . . . .	124
4.1. Wie können wir unseren Körper im Wasser erleben? . . . . .	125
4.2. Angst als Faktor der Lernhemmung erkennen . . . . .	125
4.3. Die Mißerfolgsspirale vermeiden . . . . .	126
4.4. Besonderheiten des Mediums erleben lassen . . . . .	128
5. Was brauchen wir an Erfahrungen und Wahrnehmungen, um Schwimmen genießen zu können? . . . . .	128
6. Was ergibt sich als methodisch-didaktische Leitlinie? . . . . .	130
7. Zum Verständnis der Unterrichts-Beispiele . . . . .	132
8. Unterrichts-Beispiele . . . . .	132
9. Literaturverzeichnis . . . . .	144

Thomas Droste:

✗ Das Schnorcheltauchen im Lehrgang – eine Bereicherung für den Schwimmunterricht . . . . .	145
1. Einleitung . . . . .	145
2. Vorbemerkungen – Eine Begründung . . . . .	145
3. Die Beschreibung des Schnorcheltauchens . . . . .	147
3.1. Das Schnorcheltauchen . . . . .	147
3.2. Die Ausrüstung . . . . .	147
3.3. Techniken des Schnorcheltauchens . . . . .	148
3.4. „Tauche nie allein!“ . . . . .	150
3.5. Spiele mit der ABC-Ausrüstung . . . . .	151
3.6. Medizinische Aspekte des Schnorcheltauchens . . . . .	152
4. Methodische Entscheidungen . . . . .	153
4.1. Zur Methodenkonzeption . . . . .	153
4.2. Die Reihenfolge der Techniken . . . . .	155
4.3. Spiele im Lehrgang . . . . .	156
4.4. Der Lehrgang . . . . .	157
4.5. Hinweise zur Organisation . . . . .	157
5. Schlußbemerkungen . . . . .	157
6. Literaturverzeichnis . . . . .	158