

Inhaltsverzeichnis

I Schwimmen unterrichten

1. Schwimmen: Kulturtechnik und olympische Sportart.....	11
2. Ein Vermittlungskonzept für Schwimmen.....	13
3. Schwimmhallen, Geräte, Medien	18
4. Aufbau der Doppelstunden.....	20

II Fünf Doppelstunden für die Klassen 5 und 6

1. Umgang mit dem Medium Wasser und Grundtechniken Kraul-/Rückenschwimmen.....	23
2. Doppelstunde 1: Unter Wasser tauchen und sich orientieren	25
3. Doppelstunde 2: Im Wasser schweben und gleiten	30
4. Doppelstunde 3: Sich im Wasser antreiben.....	39
5. Doppelstunde 4: Grundtechnik Kraulschwimmen.....	50
6. Doppelstunde 5: Grundtechnik Rückenschwimmen.....	57

III Acht Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9

1. Variantenreiche Übungsformen zu den olympischen Schwimmtechniken.....	67
2. Doppelstunde 6: Vertiefung Kraulschwimmen.....	68
3. Doppelstunde 7: Vertiefung Rückenschwimmen	76
4. Doppelstunde 8: Rollwende beim Kraul- und Rückenschwimmen	84
5. Doppelstunde 9: Grundtechnik Brustschwimmen.....	92
6. Doppelstunde 10: Vertiefung Brustschwimmen.....	102

7. Doppelstunde 11: Grundtechnik Delphinschwimmen.....	110
8. Doppelstunde 12: Vertiefung Delphinschwimmen.....	117
9. Doppelstunde 13: Ökonomisch und ausdauernd schwimmen	123

IV Fünf Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12

1. Biomechanik des Schwimmens und Bewegungsanalysen der olympischen Schwimmtechniken	133
2. Doppelstunde 14: Physikalische Eigenschaften des Wassers und Biomechanik des Schwimmens.....	134
3. Doppelstunde 15: Funktionale Bewegungsanalyse Kraulschwimmen	147
4. Doppelstunde 16: Funktionale Bewegungsanalyse Rückenschwimmen	154
5. Doppelstunde 17: Funktionale Bewegungsanalyse Brustschwimmen	160
6. Doppelstunde 18: Funktionale Bewegungsanalyse Delphinschwimmen	166

Anhang

Literatur.....	172
Glossar	174