

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

Inhaltsverzeichnis

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