

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9	4.6 Häufige methodische Probleme.....	44
<b>1 Einführung: einige fachdidaktische Grundüberlegungen</b> .....	10	<b>5 Tauchen und Springen – vom Spiel zur geformten Ausführung</b> .....	46
<b>2 Schwimmunterricht für Anfänger</b> .....	12	5.1 Zuordnung zur schwimmerischen Grundausbildung.....	46
2.1 Vorüberlegungen.....	12	5.2 Tauchfähigkeit für Schwimmeranfänger.	47
2.2 Schlüsselrolle der Wassergewöhnung	14	5.2.1 Spiel- und Übungsbeispiele für Tauchanfänger.....	48
2.3 Aktive Wasserbewältigung.....	16	5.3 Tauchtchniken.....	54
2.4 Stationäres und differenziertes Üben .	18	5.3.1 Tieftauchen kopfwärts und fußwärts ...	54
2.5 Wahl der Anfangsschwimmart.....	19	5.3.2 Streckentauchen .....	57
2.6 Tiefwassergewöhnung und -bewältigung .....	21	5.3.3 Sicherheitskenntnisse und Regeln für das Tauchen.....	58
<b>3 Gemeinsamer Lehrweg zum Kraul- und Rückenkraultschwimmen in Grobform</b> .....	23	5.4 Springen ins Wasser.....	60
3.1 Geschichtlicher Überblick .....	23	5.4.1 Sicherheitsvorkehrungen für das Springen .....	64
3.2 Vorüberlegungen.....	23	<b>6 Starttechniken: Lerngemeinschaft und Differenzierung</b> .....	66
3.3 Lehrmethodische Folgerung: Ganzheitsmethode .....	24	6.1 Funktion und Phasenstruktur .....	66
3.4 Gemeinsamkeit und Unterschiede des Kraul- und Rückenkraultschwimmens.	25	6.2 Flachstart.....	68
3.5 Methodische Alternativen .....	28	6.3 Start mit hoher Flugkurve .....	69
3.5.1 Lösungsvorschläge und Erprobungssituationen .....	28	6.4 Lernvoraussetzungen.....	70
3.5.2 Übungsbeispiele der ganzheitlichen Lehrweise.....	30	6.5 Methodische Hinführung.....	71
3.5.3 Übungsbeispiele für strukturgerechte Aneignung .....	31	6.6 Übungsfolge für Blockstarts .....	73
<b>4 Lernen des Brustschwimmens: Gleittechnik</b> .....	35	6.6.1 Übungen zum Hockstart .....	75
4.1 Vorüberlegungen.....	35	6.6.2 Schrittstart.....	75
4.2 Lehrmethodische Folgerung: ganzheitliche Bewegung.....	37	6.6.3 Startsprung auf Kommando.....	76
4.3 Ausformen der funktionellen Teilbewegungen.....	38	6.7 Bewegungsablauf des Rückenstarts ..	76
4.4 Integration in Gesamtbewegung und Atmung.....	40	6.7.1 Lernvoraussetzungen und methodische Hinführung .....	78
4.5 Übungen zur Ausformung der Antriebsbewegungen.....	41	6.7.2 Übungsfolge für Rückenstart.....	78
		<b>7 Kippwenden: Lernweg und Anwendung</b> .....	81
		7.1 Vorüberlegungen.....	81
		7.2 Kippwende als Universalwende.....	82
		7.3 Grundsätzliche Anforderungen.....	82
		7.4 Hinweise zur Terminologie.....	83
		7.5 Bewegungsablauf der Kippwende.....	83
		7.6 Methodik .....	86

7.6.1	Lernvoraussetzungen und Vorübungen.....	86	10.2	Schwimmtechnische Anwendung und Übung .....	135
7.6.2	Lernschritte, Lernhilfen und Modifikationen.....	86	10.2.1	Erproben der Antriebsmodelle.....	137
7.7	Übergang in die Schwimmtechnik.....	91	10.2.2	Anwendungsmöglichkeiten.....	137
7.7.1	Methodik des Tauchzugs.....	91	10.2.3	Förderung der schwimmerischen Anpassungsfähigkeit.....	138
7.8	Kippwenden des Lagenschwimmens.	93			
<b>8</b>	<b>Schwimmen mit Körperwelle: Delphin- und Brustschwimmen für Könner .....</b>	<b>96</b>	<b>11</b>	<b>Schwimmen in Feinform.....</b>	<b>140</b>
8.1	Gemeinsamkeit von Delphin- schwimmen und Undulations- Brustschwimmen.....	96	11.1	Vorüberlegungen.....	140
8.2	Schmetterlingsschwimmen: vom Delphinspringen zum Delphinschwimmen.....	98	11.2	Kraul- und Rückenkraultschwimmen: Lernvoraussetzungen.....	142
8.2.1	Geschichtlicher Überblick .....	98	11.3	Lernziele der Feinformung .....	143
8.2.2	Zur Morphologie der Delphintechnik..	99	11.4	Morphologisch-funktionelle Bewegungsbetrachtung .....	143
8.2.3	Funktionelle Merkmale der Bewegungsstruktur.....	99	11.4.1	Kraultschwimmen .....	146
8.2.4	Lernmethodische Folgerungen.....	101	11.4.2	Kraultschwimmen mit Zweier- Beinschlag.....	146
8.2.5	Lernvoraussetzungen.....	102	11.4.3	Rückenkraultschwimmen .....	147
8.2.6	Vorschlag einer methodischen Übungsfolge.....	103	11.5	Hinführende Übungen von der Grob- zur Feinform des Kraul- und Rückenkraultschwimmens.....	148
8.3	Brustschwimmen für Könner: Die Undulationstechnik.....	106	11.6	Feinformung des Delphin- und Brustschwimmens.....	151
8.3.1	Besondere Bewegungsmerkmale .....	108	11.6.1	Feinformung des Delphin- schwimmens.....	151
8.3.2	Lernmethodische Überlegungen.....	110	11.6.2	Feinformung des Brustschwimmens...	151
8.3.3	Hinführende Übungen zur Undulationstechnik .....	111	<b>12</b>	<b>Schwimmsportliches Konditions- training: Das Grundlagentraining.....</b>	<b>153</b>
<b>9</b>	<b>Rollwenden für Kraul- und Rücken- kraultschwimmen .....</b>	<b>115</b>	12.1	Vorüberlegungen.....	153
9.1	Vorüberlegungen.....	115	12.2	Belastungsregulierung im schwimmerischen Training.....	155
9.2	Grundsätzliche Anforderungen und Phasenstruktur.....	116	12.3	Schwimmerische Grundlagen- ausdauer.....	157
9.3	Methodik .....	117	12.3.1	Intervallschwimmen .....	158
9.3.1	Lernvoraussetzungen und Vorübungen.....	117	12.3.2	Dauerbelastungsmethode .....	160
9.3.2	Methodik der Rollwende des Kraultschwimmens.....	119	12.3.3	Extensive Intervallmethode.....	161
9.3.3	Methodik der Rollwende des Rückenkraultschwimmens.....	123	12.3.4	Fahrtspielmethode .....	162
<b>10</b>	<b>Grundsätzliche Antriebsmöglichkeiten und ihre Anwendung.....</b>	<b>129</b>	12.4	Schwimmerische Grundschnelligkeit..	163
10.1	Schwimmtechnische Antriebsmodelle	129	12.5	Beweglichkeit.....	164
10.1.1	Vorüberlegungen.....	129	<b>13</b>	<b>Einführung in das wettkampf- bezogene Ausdauertraining .....</b>	<b>168</b>
10.1.2	Grundsätzliche Antriebs- möglichkeiten .....	130	13.1	Wettkampfvorbereitendes Aufwärmen	168
			13.2	Entwicklung der Grundlagen- ausdauer II .....	169
			13.3	Entwicklung der Schnelligkeits- ausdauer.....	170
			13.4	Erarbeitung der wettkampf- spezifischen Ausdauer .....	171

13.5	Trainingsmethodische Hinweise für die Zeitplanung .....	171	14.2	Bewegungsabläufe und -bedingungen .....	173
<b>14</b>	<b>Einführung in das gesundheits- bezogene Ausdauertraining</b> .....	172	14.3	Belastungsregulierung im Gesund- heitschwimmen .....	174
14.1	Zweck und Funktionsweise .....	172	<b>15</b>	<b>Literatur</b> .....	177