

Inhalt

	Seite
Einleitung	7
Schwimmen – ein Unterrichtsbaustein von großer Bedeutung	9
Praktisch-methodische Vorschläge zur Vermittlung des Schwimm- lernens	24
<i>I. Gewöhnung an den Aufenthalt im Wasser</i>	24
1. Das Wasser trägt	24
2. Gleiten	31
3. Atmen	52
4. Tauchen	57
<i>II. Brustschwimmen</i>	71
Beinbewegungen beim Brustschwimmen	71
Übungsformen für die Beinarbeit	73
Beinbewegung und Atmung	79
Armzug beim Brustschwimmen	81
Übungsformen für die Armarbeit	81
Armzug und Atmung	85
Brustschwimmen – Gesamtbewegung	89
Übungsformen für die Gesamtbewegung	91
Einfache Wendemöglichkeiten beim Brustschwimmen	93
<i>III. Kraulschwimmen</i>	96
Beinbewegung beim Kraulschwimmen	96
Übungsformen zum Erlernen des Kraulbeinschlages	96
Flossen als Hilfsmittel beim Kraulschwimmen	101
Übungsformen mit Flossen	102
Kraulbeinschlag und Atmung	104
Übungsformen zum Kraulbeinschlag mit Atmung	105
Kraularmbewegung und Atmung	109
Übungsformen zur Kraularmbewegung mit Atmung	110
Kraulschwimmen – Gesamtbewegung	115
Übungsformen für die Gesamtbewegung	117
Einfache Wendemöglichkeiten beim Kraulen	122

IV. Rückenkraultschwimmen	127
Beinbewegung beim Rückenkraultschwimmen	127
Übungsformen zum Rückenkraultbeinschlag	129
Wechselbeinschlag mit Flossen	133
Übungsformen zum Rückenkraultbeinschlag mit Atmung	134
Rückenkraultarmbewegung und Atmung	137
Übungsformen zur Rückenkraultarmbewegung mit Atmung	140
Rückenkrault – Gesamtbewegung	143
Übungsformen für die Gesamtbewegung	144
Einfache Wendemöglichkeiten beim Rückenkraultschwimmen	148
Anhang	151
Vorweg-Informationen für Kinder und Eltern	152
Hygiene	154
Schwimmbrille	155
Baderegeln	156
Schwimmhallenplan	158
Wie vertraut bist du mit dem Wasser?	159
Literatur	164