

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 6 |
| 1. Bedeutung und Zielsetzung des Schwimmunterrichts | 7 |
| 2. Allgemeine Lehrplanaussagen | 9 |
| 3. Wassergewöhnung | 13 |
| 3.1 Vorbemerkungen | 13 |
| 3.2 Methodischer Weg der Wassergewöhnung | 14 |
| 3.2.1 Erster Wasserkontakt | 15 |
| 3.2.2 Bewegungsaufgaben und Spielformen im flachen Wasser | 16 |
| 3.2.3 Tauchen | 19 |
| 3.2.4 Richtig atmen | 23 |
| 3.2.5 Schweben und Gleiten im Wasser | 25 |
| 3.2.6 Springen in brusttiefes Wasser | 29 |
| 4. Schwimmen lernen | 31 |
| 4.1 Vielfältige Lernwege | 31 |
| 4.2 Biomechanische Grundlagen | 32 |
| 4.3 Brustschwimmen | 35 |
| 4.3.1 Technikleitbild | 35 |
| 4.3.2 Methodischer Weg (Grobform) | 39 |
| 4.3.3 Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Brustschwimmtechnik (Feinform) | 47 |
| 4.3.4 Differenzierung für ambitionierte Schwimmer (Undulationstechnik) | 55 |
| 4.3.5 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben | 56 |
| 4.4 Der Beinschlag als Grundvoraussetzung für das Kraul-, Rücken- und Delfinschwimmen | 56 |
| 4.5 Kraulschwimmen | 60 |
| 4.5.1 Technikleitbild | 60 |
| 4.5.2 Methodischer Weg (Grobform) | 64 |
| 4.5.3 Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Kraulschwimmtechnik (Feinform) | 74 |
| 4.5.4 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben | 81 |
| 4.6 Rückenschwimmen | 81 |
| 4.6.1 Technikleitbild | 81 |
| 4.6.2 Methodischer Weg (Grobform) | 83 |
| 4.6.3 Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Rückenschwimmtechnik (Feinform) | 86 |
| 4.6.4 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben | 88 |
| 4.7 Schmetterlingschwimmen (Delfin) | 88 |
| 4.7.1 Technikleitbild | 88 |
| 4.7.2 Methodischer Weg (Grobform) | 90 |
| 4.7.3 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben | 98 |

| | |
|---|-----|
| 5. Starten und Wenden | 99 |
| 5.1 Starten | 99 |
| 5.1.1 Methodischer Weg (Schritt- und Rückenstart) | 101 |
| 5.1.2 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben | 107 |
| 5.2 Wenden | 107 |
| 5.2.1 Methodischer Weg | 108 |
| 5.2.2 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben | 115 |
| 6. „Training“ im Schwimmunterricht | 116 |
| 6.1 Ausdauer | 116 |
| 6.1.1 Grundlagen | 116 |
| 6.1.2 Einfache Belastungssteuerung | 117 |
| 6.1.3 Komplexe Belastungssteuerung | 118 |
| 6.1.4 Unterstützende Maßnahmen zur Regulierung der Belastungsintensität | 119 |
| 6.1.5 Dauermethode – theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung | 120 |
| 6.1.6 Extensive Intervallmethode – theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung | 121 |
| 6.2 Kraft | 123 |
| 6.2.1 Vorbemerkungen | 123 |
| 6.2.2 Kraftausdauer | 123 |
| 6.3 Schnelligkeit | 125 |
| 6.3.1 Vorbemerkungen | 125 |
| 6.3.2 Schwimmerische Grundschnelligkeit | 125 |
| 6.3.3 Schnelligkeitsausdauer | 126 |
| 6.4 Beweglichkeit | 127 |
| 7. Wasserspringen | 129 |
| 7.1 Sicherheit | 129 |
| 7.2 Elementare Formen des Wasserspringens | 129 |
| 7.3 Wasserspringen vom Sprungbrett | 131 |
| 8. Sicherheitserziehung und Gesundheitsschutz | 133 |
| 8.1 Grundsätze eines sicheren Schwimmunterrichts | 133 |
| 8.2 Grundkenntnisse des Rettens | 134 |
| 9. Gesundheitsorientiertes Schwimmen – Aquafitness | 147 |
| 9.1 Gehen und Laufen im flachen Wasser | 148 |
| 9.2 Aqua-Jogging im tiefen Wasser | 154 |
| 9.3 Aqua-Gymnastik | 160 |
| 9.4 Aqua-Aerobic | 171 |
| 9.5 Entspannung | 174 |

| | |
|---|-----|
| 10. Gestalten im Wasser | 177 |
| 10.1 Vorbemerkungen | 177 |
| 10.2 Spielerisches Gestalten | 177 |
| 10.3 Grundelemente des Synchronschwimmens | 181 |
| 10.4 Unterrichtshilfen für das Gestalten im Wasser | 196 |
| 10.5 Schwimmen im Team | 199 |
| 11. Schwimmspiele | 204 |
| 11.1 Geh-, Lauf- und Fangspiele für geringe Wassertiefen | 204 |
| 11.2 Ballspiele im Team | 211 |
| 12. Planung, Organisation und Durchführung des Schwimmunterrichts | 220 |
| 12.1 Planung der Unterrichtseinheiten | 220 |
| 12.2 Allgemeine organisatorische Grundsätze | 222 |
| 12.3 Rahmenbedingungen | 225 |
| 12.4 Empfehlungen zur Lernfortschritts- und Leistungsbewertung | 228 |
| 12.5 Stundenmodell für eine 4. Klasse: „Spielerische Einführung des Kraularmzugs“ | 233 |
| 13. Schulsportliche Wettbewerbe | 236 |
| 14. Schwimmprojekte | 237 |
| 15. Literaturverzeichnis | 240 |