

# INHALT

<b>VORWORT ZUR DRITTEN AUFLAGE</b> .....	<b>9</b>
<b>ZUM GELEIT</b> .....	<b>11</b>
<b>1 GRUNDLAGEN</b> .....	<b>12</b>
1.0 Einleitung .....	12
1.1 Wasser, ein besonderes Element .....	13
1.2 Bedeutung des Schwimmens .....	16
1.2.1 Spaß .....	17
1.2.2 Gesundheit .....	18
1.2.3 Körpererfahrung .....	19
1.2.4 Besondere Wahrnehmung .....	19
1.2.5 Materialerfahrung .....	20
1.2.6 Sozialerfahrung .....	20
1.2.7 Selbstständigkeit .....	21
1.2.8 Spielen .....	22
1.2.9 Leistung, Wettkampf .....	22
1.2.10 Überbieten .....	23
1.2.11 Freizeitgestaltung – Freizeitsport .....	23
1.2.12 Ästhetik, Gestaltung .....	24
1.2.13 Abenteuer, Risiko, Spannung .....	24
1.2.14 Prävention/Rehabilitation .....	25
1.2.15 Tür in die Welt des Wassersports .....	26
1.2.16 Schwimmen kann Leben retten .....	26
1.3 Didaktik des Schwimmunterrichts .....	27
1.3.1 Schwimmen im didaktischen Rückblick .....	27
1.3.2 Pädagogische Grundlegungen .....	29
1.3.3 Mehrperspektivität des Sport- und Schwimmunterrichts .....	36
1.3.4 Schwimmen und Spielen (im Wasser) in den Lehrplänen .....	37
1.4 Geschichte und Geschichten vom Wasser und vom Schwimmen .....	39

# ALLE INS WASSER

<b>1.5</b>	<b>Konzepte des Anfängerschwimmens</b>	<b>45</b>
1.5.1	Geschichtlicher Rückblick	45
1.5.2	Anfängerschwimmethode nach Kurt Wiessner	46
1.5.3	Moderne Methoden	47
1.5.4	Methodische Konzeptionen im Schwimmen mit behinderten Menschen	50
1.5.5	Integrative Konzeptionen Bewegungsraum Wasser – Raum für Inklusion	57
1.5.5.1	Einleitung	57
1.5.5.2	Bewegungsraum Wasser und seine besonderen Bedingungen	57
1.5.5.3	Bewegungsraum Wasser und Inklusion	59
1.5.5.4	Bewegungsraum Wasser und Inklusion im Anfängerschwimmen	62
<b>1.6</b>	<b>Schwimmen als Integrationssport</b>	<b>65</b>
1.6.1	Einleitung	65
1.6.2	Inklusion im Bildungssystem	67
1.6.3	Differenzierte Integrationspädagogik für den Sport	70
1.6.4	Praxis des integrativen Familiensports	79
1.6.5	Praxis des integrativen Kinderrollstuhlsports	83
1.6.6	Das integrative Schwimmkonzept	86
<b>1.7</b>	<b>Angst</b>	<b>94</b>
<b>1.8</b>	<b>Motivation</b>	<b>99</b>
<b>1.9</b>	<b>Optimales Lernalter</b>	<b>102</b>
<b>1.10</b>	<b>Wahl der ersten Schwimmart</b>	<b>106</b>
<b>1.11</b>	<b>Schwimmfähigkeit</b>	<b>113</b>
<b>1.12</b>	<b>Spiel- und Übungsgeräte im Schwimmunterricht</b>	<b>117</b>
1.12.1	Stabile Spiel- und Übungsgeräte	117
1.12.2	Bewegliche Spiel- und Übungsgeräte	117
<b>1.13</b>	<b>Organisation von Schwimmunterricht</b>	<b>122</b>
<b>1.14</b>	<b>Organisationsformen</b>	<b>130</b>
1.14.1	Allgemeine Überlegungen zu den Organisationsformen	130
1.14.2	Organisationsformen im Lehrschwimmbecken	132
1.14.3	Organisationsformen im Schwimmerbecken	135

<b>2</b>	<b>PRAXIS DES ANFÄNGERSCHWIMMENS .....</b>	<b>140</b>
2.0	Bereiche und Ziele des Anfängerschwimmens .....	140
2.1	Spielerische Wassergewöhnung – Spiele im Wasser .....	147
2.1.1	Ziele der spielerischen Wassergewöhnung – Spiele im Wasser .....	147
2.1.2	Inhalte der spielerischen Wassergewöhnung – Spiele im Wasser .....	149
2.2	Tauchen .....	160
2.2.1	Grundsätzliches zum Tauchen .....	160
2.2.2	Methodischer Weg zum Tauchen .....	161
2.3	Atmen .....	176
2.3.1	Grundsätzliches zum Atmen .....	176
2.3.2	Methodischer Weg zum Atmen .....	177
2.4	Springen .....	184
2.4.1	Grundsätzliches zum Springen .....	184
2.4.2	Methodischer Weg zum Springen .....	185
2.5	Auftreiben .....	196
2.5.1	Grundsätzliches zum Auftreiben .....	196
2.5.2	Methodischer Weg zum Auftreiben .....	196
2.6	Gleiten .....	203
2.6.1	Grundsätzliches zum Gleiten .....	203
2.6.2	Methodischer Weg zum Gleiten .....	203
2.7	Elementare Bewegungen – Bewegungsgestaltung .....	212
2.7.1	Grundsätzliches zu elementaren Bewegungen .....	212
2.7.2	Methodischer Weg zu elementaren Bewegungen und für die Bewegungsgestaltung .....	213
<b>3</b>	<b>ERLERNEN VON SCHWIMMTECHNIKEN .....</b>	<b>227</b>
3.1	Techniklernen im Schwimmunterricht .....	227
3.2	Kraulschwimmen lernen .....	231
3.2.0	Einleitung und Gesamtweg zum Kraulschwimmen .....	231
3.2.1	Methodische Wege zum Erlernen des Kraul-Beinschlags .....	233

# ALLE INS WASSER

	a) Über Bewegungsaufgaben zum Schwimmen mit Kraul-Beinschlag .....	233
	b) Methodische Übungsreihe zum Kraul-Beinschlag – Struktur einer methodischen Übungsreihe .....	235
3.2.2	Methodischer Weg zum Erlernen des Armzugs .....	244
	a) Erlernen des Armzugs über Bewegungsaufgaben .....	244
	b) Methodische Übungsreihe zum Armzug .....	250
3.2.3	Gesamtkoordination (ohne Atmung) .....	257
3.2.4	Gesamtkoordination mit Atmung .....	258
3.3	<b>Brustschwimmen lernen</b> .....	261
3.3.0	Didaktische und methodische Vorüberlegungen .....	261
3.3.1	Methodischer Weg zum Erlernen der Technik des Beinschlags der Brustschwimmtechnik (Schwunggrätsche) .....	263
3.3.2	Methodischer Weg zum Erlernen der Technik des Armzugs der Brustschwimmtechnik .....	270
3.3.3	Methodischer Weg zum Erlernen der Koordination von Beinschlag und Atmung der Brustschwimmtechnik .....	276
3.3.4	Methodischer Weg zum Erlernen der Koordination von Armzug und Atmung der Brustschwimmtechnik .....	277
3.3.5	Gesamtkoordination mit Atmung .....	278
3.4	<b>Start</b> .....	279
3.4.1	Grabstart .....	279
3.4.2	Rückenstart .....	284
3.5	<b>Wenden</b> .....	286
3.5.1	Kippwenden .....	286
3.5.2	Rollwenden .....	290
3.6	<b>Delfinschwimmen</b> .....	295
4	<b>DIE SPIELEDATEI (SPIELEDATENBANK)</b> .....	296
5	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	299
6	<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b> .....	306
7	<b>NACHWEIS DER ABBILDUNGEN UND BILDER</b> .....	307