

# Inhaltsverzeichnis

<b>Orientierungen für Lehrer und Trainer</b> .....	15
<b>1 Lernerfolge mit SwimStars belohnen</b> .....	17
1.1 Erfolg und Spaß im Nass: Die Bewegungssituation Wasser .....	17
1.2 Ein vielfältiges Bewegungsangebot garantiert Erfolg: Ziele, Inhalte und Vermittlungsverfahren .....	18
<b>2 Zug um Zug: Kraul, Rücken, Schmetterling, Brust, Starts und Wenden lernen</b> .....	26
2.1 Lernstufen und die SwimStars-Anforderungen .....	26
2.2 Stufenspezifisches Koordinationstraining .....	28
<b>Schwimmen und Schwimmarten (→ Grobkoordination R, K) lernen</b> ..	31
<b>Die Bewegungssituation Wasser ohne Vorerfahrungen bewältigen</b> ..	33
<b>TopTips I</b> .....	33
<b>3 SwimStar Grün</b> .....	35
3.1 SwimStar Grün – Anforderungen .....	35
3.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Grün: Sich in der Bewegungssituation Wasser bewegen und wohlfühlen .....	35
<b>TopTips II</b> .....	38
<b>TopTips III</b> .....	39
<b>TopTips IV</b> .....	41
<b>4 SwimStar Türkis</b> .....	45
4.1 SwimStar Türkis – Anforderungen .....	45
4.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Türkis: Die einfachen Teilbewegungen kombinieren – erste Schwimmerlebnisse vermitteln .....	45
4.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend .....	45
<b>TopTips V</b> .....	48
<b>5 SwimStar Blau</b> .....	50
5.1 SwimStar Blau – Anforderungen .....	50
5.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Blau: Grobformung der Schwimmarten Rücken, Kraul und der Brustarmbewegung .....	50
5.2.1 Rücken- und Kraulschwimmen – ein Einstieg .....	50
5.2.2 Armbewegung beim Brustschwimmen – ein Einstieg .....	55
5.3 SwimStar Blau – Koordinationstraining .....	56
5.4 SwimStar Blau – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben) .....	62

<b>Schwimmarten</b> (→ Grobkoordination B, S und Feinkoordination R, K, B, S)	
<b>lernen: „Ich kann schwimmen!“</b> .....	63
<b>6 SwimStar Schwarz: „Ich kann schwimmen!“</b> .....	65
6.1 SwimStar Schwarz – Anforderungen.....	65
6.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Schwarz: Regelmäßige Ein- und Ausatmung (K, R, B), Grobformung der Brustbeinbewegung und der Delfinbewegung .....	65
6.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend .....	65
6.2.2 Kopfsprung lernen .....	67
6.2.3 Delfinbewegung – ein Einstieg .....	68
6.2.4 Mit der Schwimmart Kraul eine längere Strecke bewältigen.....	70
6.2.5 Mit der Schwimmart Rücken eine längere Strecke bewältigen ..	71
6.2.6 Beinbewegung beim Brustschwimmen – ein Einstieg.....	72
6.3 SwimStars – Koordinationstraining.....	74
6.4 SwimStar Schwarz – Konditionstraining – einige ausgewählte Vorgaben .....	74
<b>7 SwimStar Rot</b> .....	75
7.1 SwimStar Rot – Anforderungen.....	75
7.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Rot: Feinformung der Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust.....	75
7.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend .....	75
7.2.2 Kraul perfekt .....	77
7.2.3 Rücken perfekt.....	80
7.2.4 Brust perfekt.....	82
7.2.5 Schmetterling perfekt .....	86
7.3 SwimStars – Koordinationstraining.....	88
7.4 SwimStar Rot – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben).....	89
<b>8 SwimStar Gold</b> .....	90
8.1 SwimStar Gold – Anforderungen.....	90
8.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Gold: Starts und Wenden lernen, Feinformung der Schwimmart Schmetterling und Stabilisierung der Schwimmtechniken.....	90
8.2.1 Rückenstart lernen.....	90
8.2.2 Rollwenden ganzheitlich lernen .....	90
8.2.3 Eigenkontrolle, Fremdkontrolle und Stabilisierung der Schwimmtechnik.....	90
8.2.4 Stabilisierungstraining (= Aufmerksamkeit auf Technikmerkmale lenken).....	100
8.2.5 Kraultechnik stabilisieren .....	100
8.2.6 Brusttechnik stabilisieren .....	101
8.2.7 Brusttauchzug und Schmetterlingstechnik stabilisieren.....	101
8.3 SwimStar Gold – Koordinationstraining.....	102

---

8.4	SwimStar Gold – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben).....	103
	<b>TopTipps VI</b> .....	103
	<b>Technik optimieren</b> .....	105
9	<b>SwimStars Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen</b> ....	107
9.1	SwimStar Kraul – Anforderungen .....	108
9.2	SwimStar Rücken – Anforderungen .....	108
9.3	SwimStar Brust – Anforderungen .....	109
9.4	SwimStar Schmetterling – Anforderungen.....	110
9.5	SwimStar Lagen – Anforderungen .....	110
9.6	Eine solide Basis ist entscheidend .....	111
9.7	SwimStars – Koordinationstraining.....	111
9.8	SwimStars – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben).....	117
10	<b>Im Tiefwasser schwimmen lernen</b> .....	120
10.1	SwimStars – Anforderungen im Tiefwasser .....	120
10.2	SwimStar Grün: Ausgewählte Übungsformen .....	120
10.3	SwimStar Türkis .....	121
	<b>TopTipps für Tiefwasser</b> .....	121
11	<b>Literatur</b> .....	122
11.1	Weiterführende Literatur.....	122
	<b>Anhang</b> .....	123
A	<b>Teilbewegungen, Phasen, Anteile und Kopplungen</b> .....	125
B	<b>Glossar</b> .....	126