

Inhaltsverzeichnis

Orientierungen für Lehrer und Trainer	15
1 Lernerfolge mit SwimStars belohnen	17
1.1 Erfolg und Spaß im Nass: Die Bewegungssituation Wasser	17
1.2 Ein vielfältiges Bewegungsangebot garantiert Erfolg: Ziele, Inhalte und Vermittlungsverfahren	18
2 Zug um Zug: Kraul, Rücken, Schmetterling, Brust, Starts und Wenden lernen	26
2.1 Lernstufen und die SwimStars-Anforderungen	26
2.2 Stufenspezifisches Koordinationstraining	28
Schwimmen und Schwimmarten (→ Grobkoordination R, K) lernen ..	31
Die Bewegungssituation Wasser ohne Vorerfahrungen bewältigen ..	33
TopTips I	33
3 SwimStar Grün	35
3.1 SwimStar Grün – Anforderungen	35
3.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Grün: Sich in der Bewegungssituation Wasser bewegen und wohlfühlen	35
TopTips II	38
TopTips III	39
TopTips IV	41
4 SwimStar Türkis	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
TopTips V	48
5 SwimStar Blau	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

Schwimmarten (→ Grobkoordination B, S und Feinkoordination R, K, B, S)	
lernen: „Ich kann schwimmen!“	63
6 SwimStar Schwarz: „Ich kann schwimmen!“	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
7 SwimStar Rot	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
8 SwimStar Gold	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
	TopTipps VI	103
	Technik optimieren	105
9	SwimStars Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen	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	Im Tiefwasser schwimmen lernen	120
10.1	SwimStars – Anforderungen im Tiefwasser	120
10.2	SwimStar Grün: Ausgewählte Übungsformen	120
10.3	SwimStar Türkis	121
	TopTipps für Tiefwasser	121
11	Literatur	122
11.1	Weiterführende Literatur.....	122
	Anhang	123
A	Teilbewegungen, Phasen, Anteile und Kopplungen	125
B	Glossar	126