

Inhalt

Vorwort zum Lehrplan Band 2	7
1 Grundidee und Leitgedanken.	9
2 Theoretische Grundlagen: Das dialogische Vermittlungskonzept	15
2.1 Bewegungsdialog zwischen Athlet und Wasser	17
2.2 Kommunikation zwischen Trainer und Athlet	17
2.3 Das Wasserbewegungsgefühl	20
2.4 Das Bewegungsproblem im Schwimmen	21
2.5 Das funktionale Bewegungsverständnis	22
2.6 Die Bewegungsaufgaben	23
2.7 Erfahrungserweiterung	25
2.8 Bewegungsrückmeldung	27
2.9 Kerngedanken für die Praxis	31
3 Aufbau der Praxis: Verlauf der drei Ausbildungsstufen	33
3.1 Stufe I Grundlegung	34
3.2 Stufe II Differenzierung	34
3.3 Stufe III Optimierung	35
4 Grundlegung: Schwimmen	37
4.1 Bewegungserfahrungen als Grundlage für das Schwimmen-Können	40
4.2 Die acht elementaren Erfahrungsbereiche (Module)	41
4.3 Eine erste „Schwimmtechnik“ aneignen	53
4.4 Vermittlungshinweise zum Anfängerschwimmunterricht mit Kindern	55
5 Differenzierung: Technik-Aneignung	57
5.1 Schmetterlingsschwimmen	58
5.1.1 Delfinschwimmen	59
5.1.2 Schmetterlingsschwimmen mit Brustbeinbewegung	64
5.2 Rückenschwimmen	69
5.3 Brustschwimmen	76
5.3.1 Brustschwimmen mit Gleiten (Gleittechnik)	78
5.3.2 Brustschwimmen mit Überlappung (Überlappungstechnik)	85
5.3.3 Brustschwimmen mit Undulation	89
5.3.4 Tauchzug Brustschwimmen	93
5.4 Freistilschwimmen	95
5.4.1 Kraulschwimmen	96

5.5	Starts	104
5.5.1	Starts mit Händen am Block: Greifstart (Grabstart) und Schrittstart (Trackstart).	108
5.5.2	Armschwungstart und Armkreisstart	112
5.5.3	Rückenstart	115
5.6	Wenden	120
5.6.1	Rollwende Kraulschwimmen.	121
5.6.2	Rollwende Rückenschwimmen.	125
5.6.3	Kippwende/Seitfallwende	128
6	Optimierung: Training	
	Technik gestalten und Leistung steigern	135
6.1	Zum Verständnis von Training und dem Dialog Trainer-Athlet	136
6.2	Motorisches Lernen, Koordinationsschulung und Techniktraining im Schwimmen.	143
6.2.1	Koordinations- und Techniktraining im Nachwuchsbereich	144
6.2.2	Ausformung der Technik im Spitzensport.	149
6.3	Leistung steigern, Adaptation, langfristiger Leistungsaufbau und Trainingssteuerung im Schwimmen	151
6.3.1	Grundlagen der Adaptation und Leistungsentwicklung im Schwimmen	151
6.3.2	Leistungsfähigkeit und Langfristiger Leistungsaufbau (LLA) im Nachwuchsschwimmen	156
6.3.3	Leistungs- und Trainingsstruktur im Hochleistungsbereich	159
6.4	Trainingssteuerung	166
6.4.1	Trainingsplanung.	166
6.4.2	Trainingsdurchführung (Instruktion und Feedback).	173
6.4.3	Trainingskontrolle	182
6.4.4	Trainingsdokumentation und Trainingsauswertung.	184
7	Abbildungen	191
8	Literatur	193