

Inhalt

Vorwort	7
1 Verhältnis von Mensch und Wasser.....	8
1.1 Lebensnotwendiges Wasser	10
1.2 Angst und Furcht vor dem Wasser	11
2 Weg und Einstieg ins Schwimmenlernen.....	18
3 Wassergewöhnung.....	26
3.1 Zweck und Vorgehensweise	26
3.2 Spiel- und Übungsformen	29
3.3 Überprüfen des Lernerfolgs.....	33
4 Verhältnis von Wasser und Mensch.....	34
4.1 Die Wasserdichte.....	33
4.1.1 Druck des Wassers	36
4.1.2 Widerstand des Wassers	37
4.1.3 Auftrieb des Körpers im Wasser.....	38
5 Wasserbewältigung	40
5.1 Zweck und Verhaltensweisen	40
5.2 Spiel- und Übungsformen zum Luftanhalten und Atmen ...	42
5.3 Spiel- und Übungsformen zum Tauchen	44
5.4 Spiel- und Übungsformen zum Schweben	51
5.5 Spiel- und Übungsformen zum Gleiten	55
5.6 Überprüfen des Lernerfolgs.....	59
6 Schwimmen im Flachwasser.....	60
6.1 Wahl der Anfangsschwimmart	62
6.2 Wechselschlag in Bauch- und Rückenlage	64
6.3 Kraularm- und Gesamtbewegung ohne Atmung.....	67
6.4 Brustschwimmen als Alltagstechnik	69
6.4.1 Beinbewegung des Brustschwimmens	70
6.4.2 Arm- und Gesamtbewegung des Brustschwimmens.	73
6.4.3 Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens	77
6.4.4 Korrekturhinweise	80
7 Vom Flachwasser- zum Tiefwasserschwimmen	82
7.1 Gewöhnung ans Tiefwasser.....	82

7.2	Schwimmen über Eck und durch die Mitte.....	84
7.3	Kopfsprünge ins Tiefwasser	84
7.4	Überprüfen des Lernerfolgs.....	88
7.5	Spiel- und Wettkampfformen im Anfängerschwimmen ...	89
8	Organisation und Sicherheit des Anfängerschwimmens	92
8.1	Ausbildungspersonal.....	92
8.2	Schwimmbekken und Geräte für das Anfängerschwimmen ..	94
8.3	Größe der Anfängergruppen und Ausbildungsdauer.....	98
8.4	Sicherheitsvorkehrungen des Ausbilders	99
8.5	Wichtige methodische Hinweise zum Anfängerschwimmen	100
8.5.1	Standort des Ausbilders.....	101
8.5.2	Die Rolle von Helfern und Eltern.....	102
8.5.3	Probieren lassen, anleiten und erklären	103
8.5.4	Aufbau einer Ausbildungsstunde	104
8.5.5	Aufbau eines Anfängerschwimmkurses.....	107
8.6	Einfluss der Wassertemperatur	108
9	Schwimmenlernen für Erwachsene	112
9.1	Der erwachsene Nichtschwimmer.....	112
9.2	Wahl der Erstschwimmart für Erwachsene	115
9.3	Lehrgang für erwachsene Schwimmanfänger	115
10	Schwimmenlernen unter Tiefwasserbedingungen	124
10.1	Abgrenzung und Materialausstattung	126
10.2	Erstschwimmart und Lehrgang fürs Tiefwasser	128
11	Schwimmen für Fortgeschrittene	136
11.1	Streckenverlängerung.....	138
11.2	Schwimmprüfungen und -abzeichen	139
11.3	Techniken zur Selbstrettung.....	143
12	Zwei Beispiele für Übungsstunden mit Kindern.....	147
12.1	Die erste Schwimmstunde.....	147
12.2	Eine 6. Schwimmstunde: Widerholung Schweben, Atmen, Gleiten	151
13	Schwimmen lernen in fremder Umgebung und Kultur	154
	Literatur	160
	Stichwortverzeichnis.....	164
	Bildnachweis.....	174