

Inhaltsverzeichnis

I. Teil

Der Mensch und seine Gesundheit	7
Die sportliche Bewegung im Dienste der Gesundheit	9
Grundsätzliche Bemerkungen zum Sport in den mittleren und späteren Jahren	12
Bewegungstraining muß sinnvoll sein und Freude machen / Psychosomatische Aspekte des Sports	14

II. Teil

Der Wert des Schwimmens	16
Vorteile der Bewegung im Wasser	17
Schwimmen bei Durchblutungsstörungen	19
Gehen im Wasser	21
Zehn Übungen für ein regelmäßiges Gymnastikprogramm im Wasser	24
Wassergymnastik in Verbindung mit Schwimmen	29
Gymnastik, die zu gelösten ablaufenden Bewegungen führt	31
Übungsprogramm	33
Aufbau der Übungseinheiten	33
Methodisch-didaktische Hinweise	33
Hinweise für die Praxis	33
Beschreibung der Ausgangslage für Übungen in Rückenlage am Beckenrand	34
Partnerübungen	34
Spiele mit dem Ball	35
1. Übungseinheit – Zielrichtung Brustschwimmen	36
2. Übungseinheit – Zielrichtung Brustschwimmen	45
3. Übungseinheit – Zielrichtung Brustschwimmen	52
4. Übungseinheit – Zielrichtung Seitenschwimmen	57
5. Übungseinheit – Zielrichtung Rückenschwimmen	65
6. Übungseinheit – Zielrichtung Rückenkräulen	73
7. Übungseinheit – Zielrichtung Brustkräulen	78
Statements der Fachärzte zum Übungsprogramm	83
Die Schwimmarten und ihre Techniken in kritischer Sicht	84
Brustschwimmen	84
Körpergemäßer und physiologisch günstiger Bewegungsablauf des Brustschwimmens	88
Dieser Bewegungsablauf ist anzustreben ... (graphische Darstellung)	90
... jener sollte vermieden werden (graphische Darstellung)	91

Bewegungsablauf des Brustschwimmens, der zu Schäden führen kann	92
Beinbewegung der Schwunggrätsche (Peitschenaktion)	93
Graphische Darstellung	94
Seitenschwimmen	95
Rückenschwimmen (Rückengleichschlag)	95
Kraulschwimmen	96
Rückenkraulen	97
Brustkraulen	98
Delphinschwimmen	99
Hinweise für die Sicherheit im Wasser	100
Pulskontrolle (Leistungskontrolle)	100
Verwendung von Schwimmhilfen	101
Verhalten bei Muskelkrämpfen	101
Maßnahmen zur Selbstrettung	102
Baderegeln	107

III. Teil

Die vorbeugende und heilende Wirkung des Schwimmens	109
Sport und Medizin	110
Möglichkeiten des Sports zur präventiven und kurativen Nutzung ...	111
Schwimmen als Prophylaxe	114
Aktive Bewegungsübungen	116
Atmung	116
Haltungsbildung	117
Beintempo (Brustschwimmen, Rückengleichschlagschwimmen)	120
Graphische Darstellung der Schubgrätsche	122
Wirbelsäulenbeschwerden – Bandscheibenschäden	123
Übung zur Schmeidigung der Wirbelsäule (Graphik)	127
Schwimmen bei Gelenkersatz	129
Schwimmen als Therapie	131
Statements der Fachärzte	137
zu „Schwimmen als Therapie“	137
zu „Schwimmen als Prophylaxe“	138
zu „Aktive Bewegungsübungen“	138
zu „Wirbelsäulenbeschwerden – Bandscheibenschäden“	139
zu „Schwimmen bei Gelenkersatz“	140
Ein Dankeschön...	141
Wohin zur Kur?	
in Österreich	142
in Deutschland	147
in der Schweiz	158
Literaturverzeichnis	159