

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	7
1 Wassergewöhnung – Wasservertrautheit – Wassergewandtheit	
Die Bedeutung der Wassergewöhnung	11
Schematische Übersicht	12
Auseinandersetzung mit dem Element Wasser	13
Auftrieb in Rücken- und Brustlage	15
Tauchen	20
Ausatmen gegen den Wasserwiderstand	25
Ungeformte Sprünge zur Mutschulung	27
Gleiten in Brustlage	30
Gleiten in Rückenlage	32
2 Die Schwimmtechniken	
Einführung	37
Schematische Übersicht	38
Allgemeine Prinzipien für das Schwimmen	39
Atemschulung	40
Gleiten	40
Kraulschwimmen	42
Rückenkraulschwimmen	51
Brustschwimmen	58
Schmetterlingsschwimmen (Delphinschwimmen)	72
3 Starts und Wenden	
Starts	83
Startsprung	83
Rückenstart	96
Wenden	100
Krauldrehwende	101
Kraulkippwende (Seitfallwende)	106
Rollwende	109
Rückendrehwende	113
Rücken-Kipp-Drehwende	116
Rücken-Dreh-Rollwende	120
Brustdrehwende	122
Brustkippwende	125

Schmetterlingsdrehwende	125
Schmetterlingskippwende	126

4 Streckentauchen – Tieftauchen – Transportschwimmen

Streckentauchen	129
Tieftauchen	132
Transportschwimmen	139

5 Sicherheit – Organisation – Fehlerkunde

Sicherheitsmaßnahmen beim Schwimmen	145
Rechtliche Grundlagen	145
Forderungen an den Lehrer	145
Forderungen an den Schüler	146
Forderungen an die Beschaffenheit der Badestelle	147
Baden an der See	147
Häufige Unfälle beim Baden und Schwimmen	147
Künstliche Badestätten	148
Natürliche Badestätten	150
Unfallverhütung durch Sicherheitserziehung	151
Vorbeugende Maßnahmen gegen Unfälle	152
Die Baderegeln	153
Selbstrettung	155
Organisationsformen	157
Gewöhnung an das Schwimmen im Tiefwasser	169
Wahl der Anfangsschwimmart	175
Fehlerkunde	180

6 Einheitliche Schwimmprüfungen – Wettkampfbestimmungen

Einheitliche Schwimmprüfungen	183
Wettkampfbestimmungen	192

7 Literatur- und Filmhinweise

Literaturhinweise	199
Filmhinweise	202