

Inhaltsverzeichnis

I	Orientierungen für Lehrer und Trainer	11
1	Lernerfolge mit SwimStars belohnen	11
1.1	Erfolg und Spaß im Nass: Die Bewegungssituation Wasser	11
1.2	Ein vielfältiges Bewegungsangebot garantiert Erfolg: Ziele, Inhalte und Vermittlungsverfahren	12
2	Zug um Zug: Kraul, Rücken, Schmetterling, Brust, Starts und Wenden lernen	20
2.1	Lernstufen und die SwimStar-Anforderungen	20
2.2	Stufenspezifisches Koordinationstraining	21
II	Schwimmen lernen: Die Bewegungssituation Wasser ohne Vorerfahrungen bewältigen	25
	TopTipps I	25
3	SwimStar Grün	27
3.1	SwimStar Grün – Anforderungen	27
3.2	Wege zum SwimStar Grün	27
	TopTipps II	31
	TopTipps III	32
	TopTipps IV	33
4	SwimStar Türkis	37
4.1	SwimStar Türkis – Anforderungen	37
4.2	Wege zum SwimStar Türkis	37
4.2.1	Eine solide Basis ist entscheidend	37
	TopTipps V	40
5	SwimStar Blau	42
5.1	SwimStar Blau – Anforderungen	42
5.2	Wege zum SwimStar Blau	42
5.2.1	Rücken- und Kraulschwimmen – ein Einstieg	42
5.2.2	Armaktion beim Brustschwimmen – ein Einstieg	47
5.3	SwimStar Blau – Koordinationstraining	48
5.4	SwimStar Blau – Konditionstraining	50
6	SwimStar Schwarz	55
6.1	SwimStar Schwarz – Anforderungen	55
6.2	Wege zum SwimStar Schwarz	55
6.2.1	Eine solide Basis ist entscheidend	55
6.2.2	Kopfsprung lernen	57
6.2.3	Delphinaktion – ein Einstieg	58

6.2.4	Mit der Schwimmart Kraul eine längere Strecke bewältigen.	60
6.2.5	Mit der Schwimmart Rücken eine längere Strecke bewältigen ...	61
6.2.6	Beinaktion beim Brustschwimmen – ein Einstieg	62
6.3	SwimStar Schwarz – Koordinationstraining	64
6.4	SwimStar Schwarz – Konditionstraining	64
III	Techniktraining	66
7	SwimStar Rot	66
7.1	SwimStar Rot – Anforderungen	66
7.2	Wege zum SwimStar Rot	66
7.2.1	Eine solide Basis ist entscheidend	66
7.2.2	Kraul perfekt	68
7.2.3	Rücken perfekt	71
7.2.4	Brust perfekt	73
7.2.5	Schmetterling perfekt	77
7.3	SwimStar Rot – Koordinationstraining	79
7.4	SwimStar Rot – Konditionstraining	80
8	SwimStar Gold	81
8.1	SwimStar Gold – Anforderungen	81
8.2	Wege zum SwimStar Gold	81
8.2.1	Rückenstart lernen	81
8.2.2	Eigenkontrolle und Stabilisierung der Schwimmtechnik	81
8.2.3	Rückentechnik stabilisieren	90
8.2.4	Kraultechnik stabilisieren	91
8.2.5	Brusttechnik stabilisieren	91
8.2.6	Brusttauchzug und Schmetterlingstechnik stabilisieren	92
8.2.7	Rollwenden ganzheitlich lernen	92
8.3	SwimStar Gold – Koordinationstraining	92
8.4	SwimStar Gold – Konditionstraining	94
	TopTipps VI	94
9	SwimStars Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen ...	95
9.1	SwimStar Kraul – Anforderungen	96
9.2	SwimStar Rücken – Anforderungen	96
9.3	SwimStar Brust – Anforderungen	97
9.4	SwimStar Schmetterling – Anforderungen	98
9.5	SwimStar Lagen – Anforderungen	98
9.6	Eine solide Basis ist entscheidend	99
9.7	SwimStar – Koordinationstraining	99
9.8	SwimStar – Konditionstraining	104
10.	Literatur	108
11.	Weiterführende Literatur	108
IV	Anhang	109
A	Teilaktionen, Phasen, Anteile und Kopplungen	109
B	Glossar	110