

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Eigenschaften des Wassers . . . . .</b>	1
1.1 Physikalischer und physiologischer Einfluss auf den menschlichen Körper . . . . .	1
1.2 und ihr Nutzen sich im Wasser optimal fortzubewegen (Biomechanik des Schwimmens) . . . . .	9
Literatur . . . . .	12
<b>2 Anfängerschwimmen . . . . .</b>	15
2.1 Anfängerschwimmen theoretisch . . . . .	15
2.2 Anfängerschwimmen praktisch . . . . .	24
2.2.1 Wassergewöhnung – vielfältig und spielerisch . . . . .	24
2.2.2 Wasserbewältigung – Erlernen der Grundfertigkeiten . . . . .	29
Literatur . . . . .	69
<b>3 Schwimmarten . . . . .</b>	71
3.1 Rückenschwimmen . . . . .	75
3.1.1 Lernvoraussetzungen . . . . .	75
3.1.2 Material/Medien . . . . .	75
3.1.3 Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen . . . . .	76
3.1.4 Bewegungsbeschreibung inkl. didaktisch reduzierter Bewegungsmerkmale . . . . .	76
3.1.5 Methodisches Vorgehen . . . . .	79
3.1.6 Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) . . . . .	93
3.1.7 Wettkampfbestimmungen . . . . .	94
3.2 Kraulschwimmen . . . . .	97
3.2.1 Lernvoraussetzungen . . . . .	97
3.2.2 Material/Medien . . . . .	97
3.2.3 Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen . . . . .	97
3.2.4 Bewegungsbeschreibung inkl. didaktisch reduzierter Bewegungsmerkmale . . . . .	99
3.2.5 Methodisches Vorgehen . . . . .	100
3.2.6 Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) . . . . .	116
3.2.7 Wettkampfbestimmungen . . . . .	117
3.3 Brustschwimmen . . . . .	120
3.3.1 Lernvoraussetzungen . . . . .	120

3.3.2	Material/Medien .....	120
3.3.3	Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen .....	120
3.3.4	Bewegungsbeschreibung inkl. didaktisch reduzierter Bewegungsmerkmale .....	121
3.3.5	Methodisches Vorgehen .....	124
3.3.6	Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) .....	139
3.3.7	Wettkampfbestimmungen .....	141
3.4	Delfinschwimmen .....	142
3.4.1	Material/Medien .....	142
3.4.2	Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen .....	142
3.4.3	Bewegungsbeschreibung inkl. didaktisch reduzierter Bewegungsmerkmale .....	143
3.4.4	Methodisches Vorgehen .....	144
3.4.5	Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) .....	155
3.4.6	Wettkampfbestimmungen .....	155
	Literatur .....	159
<b>4</b>	<b>Starts .....</b>	<b>161</b>
4.1	Grabstart .....	163
4.1.1	Lernvoraussetzungen .....	163
4.1.2	Material/Medien .....	163
4.1.3	Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen .....	164
4.1.4	Didaktisch reduzierte Bewegungsmerkmale des Grabstarts inkl. der verschiedenen Ausgangspositionen .....	164
4.1.5	Methodisches Vorgehen .....	165
4.1.6	Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) .....	169
4.2	Rückenstart .....	172
4.2.1	Lernvoraussetzungen .....	172
4.2.2	Material/Medien .....	172
4.2.3	Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen .....	172
4.2.4	Didaktisch reduzierte Bewegungsmerkmale des Rückenstarts .....	173
4.2.5	Methodisches Vorgehen .....	174
4.2.6	Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) .....	178
	Literatur .....	181
<b>5</b>	<b>Wenden .....</b>	<b>183</b>
5.1	Kippwende .....	186
5.1.1	Lernvoraussetzungen .....	186
5.1.2	Material/Medien .....	186
5.1.3	Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen .....	187
5.1.4	Didaktisch reduzierte Bewegungsmerkmale der Kippwende .....	187
5.1.5	Methodisches Vorgehen .....	187
5.1.6	Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) .....	192

5.2	Rollwende . . . . .	194
5.2.1	Lernvoraussetzungen . . . . .	194
5.2.2	Material/Medien. . . . .	194
5.2.3	Ergänzende Hinweise zum methodischen Vorgehen . . . . .	195
5.2.4	Didaktisch reduzierte Bewegungsmerkmale der Rücken- und Kraulrollwende. . . . .	195
5.2.5	Methodisches Vorgehen . . . . .	196
5.2.6	Abweichungen von der Technik (Fehlerkorrektur) . . . . .	203
	Literatur. . . . .	205
<b>6</b>	<b>Koordinative Fähigkeiten. . . . .</b>	<b>207</b>
6.1	Differenzierungsfähigkeit . . . . .	210
6.1.1	Allgemein. . . . .	210
6.1.2	Schwimmspezifisch . . . . .	212
6.2	Orientierungsfähigkeit . . . . .	214
6.2.1	Allgemein. . . . .	214
6.2.2	Schwimmspezifisch . . . . .	216
6.3	Rhythmisierungsfähigkeit . . . . .	216
6.3.1	Allgemein. . . . .	217
6.3.2	Schwimmspezifisch . . . . .	217
6.4	Kopplungsfähigkeit . . . . .	217
6.4.1	Allgemein. . . . .	217
6.4.2	Schwimmspezifisch . . . . .	218
6.5	Reaktionsfähigkeit . . . . .	219
6.5.1	Allgemein. . . . .	219
6.5.2	Schwimmspezifisch . . . . .	220
6.6	Umstellungsfähigkeit . . . . .	220
6.6.1	Allgemein. . . . .	220
6.6.2	Schwimmspezifisch . . . . .	221
6.7	Gleichgewichtsfähigkeit. . . . .	221
6.7.1	Allgemein. . . . .	221
6.7.2	Schwimmspezifisch . . . . .	225
	Literatur. . . . .	225
<b>7</b>	<b>Konditionelle Fähigkeiten . . . . .</b>	<b>227</b>
7.1	Schnelligkeit . . . . .	227
7.2	Ausdauer . . . . .	229
7.3	Kraft und Beweglichkeit . . . . .	230
	Literatur. . . . .	231