

Inhalt des Pakets:

Das Paket enthält 5 Kapitel mit je 8 Karten:

- 1 Wassergewöhnung & Schwimmen lernen
- 2 Schwimmtechniken (4 Poster mit Rückseiten)
- 3 Spiele im Wasser
- 4 Rettungsschwimmen
- 5 Kondition & Koordination

Wassergewöhnung & Schwimmen lernen

- 1 *1, 2, 3 – im Sauseschritt!* (Bewegen und Laufen im flachen Wasser)
- 2 *Unter Wasser ... über Wasser ... quak!* (Tauchen und Atmen, Angstbewältigung)
- 3 *Schwebe wie eine Qualle und gleite wie ein Delfin!* (Schweben und Gleiten)
- 4 *Spring mit Spaß ins kühle Nass!* (Sprünge im Rahmen der Wassergewöhnung)
- 5 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen – erst die Arme!* (Grobform der Brustarmbewegung)
- 6 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen – jetzt die Beine!* (Grobform der Brustbeinbewegung)
- 7 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen!* (Koordination von Arm- und Beinbewegung)
- 8 *Hurra, ich lerne Kraul-/Rückenschwimmen!* (Kraulschwimmen/Rückenschwimmen an der Kletterleine)

Schwimmtechniken

- 9 *Kraulschwimmen* (Poster I linke Hälfte)/Rückseite: Kraul- und Rückenbeinbewegung
- 10 *Kraulschwimmen* (Poster I rechte Hälfte)/Rückseite: Feinform des Kraulschwimmens
- 11 *Brustschwimmen* (Poster II linke Hälfte)/Rückseite: Feinform des Brustschwimmens
- 12 *Brustschwimmen* (Poster II rechte Hälfte)/Rückseite: Schrittstart
- 13 *Rückenschwimmen* (Poster III linke Hälfte)/Rückseite: Feinform des Rückenschwimmens
- 14 *Rückenschwimmen* (Poster III rechte Hälfte)/Rückseite: Kippwende
- 15 *Delfinschwimmen* (Poster IV linke Hälfte)/Rückseite: Beinbewegung beim Delfinschwimmen
- 16 *Delfinschwimmen* (Poster IV rechte Hälfte)/Rückseite: Zwei-Eins-Doppelrhythmus

Spiele im Wasser

- 17 *Spielen, spielen, spielen ... im flachen Wasser* (Wasserbewältigung)
- 18 *Kleine Spiele im Wasser* (Wasserbewältigung im flachen und im tiefen Wasser)
- 19 *Fangspiele* (Teamgeist, Schwimmsicherheit, Ausdauer)
- 20 *Spiele mit Schwimmgeräten* (Orientierungsfähigkeit)

- 21 *Wasserballspiele* (Teamgeist, Ballsicherheit, Kondition)
- 22 *Viele kleine Spiele mit dem Ball* (Sicherheit, Teamgeist, Kooperation)
- 23 *Unterwasserspiele zum Erfinden* (Orientierungsfähigkeit, Sicherheit im und unter Wasser)
- 24 *Spiele ohne Sieger* (Kooperation, Wassergefühl, Teamfähigkeit)

Rettungsschwimmen

- 25 *Retten durch Ruhen und Rasten!* (Selbstrettung bei Erschöpfung)
- 26 „*Hello, brauchst du Hilfe?*“ (Transportschwimmen)
- 27 *Kopfwärts in die Tiefe!* (Tieftauchen kopfwärts, Retten aus der Tiefe)
- 28 *Fußwärts in die Tiefe!* (Tieftauchen fußwärts, Retten aus der Tiefe)
- 29 *Der Reifen rettet dich und mich!* (Fremdrettung mit Geräten)
- 30 ... und jetzt noch raus aus dem Wasser! (Erfahrung sammeln beim An-Land-Bringen)
- 31 *Vom Hilferuf zur Wiederbelebung!* (Verknüpfung einzelner Rettungsfertigkeiten)
- 32 *Spielend retten – Retten spielen!* (Rettungsspiele/Rettungsstaffeln)

Kondition & Koordination

- 33 *In der Dauer liegt die Power!* (Spielerische Ausdauerschulung)
- 34 *Ausdauerschulung im klassenübergreifenden Wettbewerb*
- 35 *Schwimmer, ärgere dich nicht!* (Einschwimmen und Cool-Down)
- 36 *Aus Wasserkraft mach Muskelkraft!* (Kräftigung und Koordination)
- 37 *Auf Kommando ... los!* (Verbesserung der Schnelligkeit und der Reaktionsfähigkeit)
- 38 *Hin und her – das ist nicht schwer!* (Schulung der Schnelligkeitsausdauer)
- 39 *Surfen und me(e)hr!* (Koordinationsschulung)
- 40 *Schwimm-Cocktail zum Selbermixen* (Schulung der koordinativen Fähigkeiten)