

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	7
<b>A. DIDAKTISCH-METHODISCHE GRUNDLAGEN</b>	9
<b>I. Wichtige Prinzipien im Schwimmunterricht in der Vorschule und Eingangsstufe</b>	9
1. Das Prinzip der Vielseitigkeit	9
2. Das Grobformprinzip	13
3. Das Kombinationsprinzip	13
4. Das Integrationsprinzip	14
<b>II. Allgemeine Hinweise zur Unterrichtsgestaltung</b>	15
1. Unterrichtsformen beim Schwimmen mit fünf- bis siebenjährigen Kindern	15
2. Allgemeine Grundsätze für den Ausbilder	15
3. Hinweise zum Gebrauch verschiedener Fachausdrücke	17
<b>III. Spezielle Hinweise zur Arbeit mit dem Kursprogramm</b>	19
1. Hinweise zu den Stundenbildern	19
2. Hinweise zu einzelnen Hilfsgeräten	20
3. Einteilung der Kinder in Kleingruppen	23
4. Merksätze für die Aufsicht	24
5. Organisationsformen im Unterricht	24
6. Ausbilderverhalten bei extrem „wasserscheuen“ Kindern	26
7. Zusätzliche Maßnahmen zur Steigerung des Kurserfolges	28
<b>B. UNTERRICHTSPRAXIS</b>	30
<b>I. Günstige Voraussetzungen für einen Schwimmkurs in Vorschule und Eingangsstufe</b>	30
<b>II. Einteilung des Kursprogramms nach Schwerpunkten</b>	31
<b>III. Stundenbilder: Stunde 1 bis 15</b>	32—117
<b>IV. Hinweise zur Gestaltung der 16.—20. Stunde</b>	118
1. Nachzügler	118
2. Wassersichere Kinder	118
<b>V. Ansatzpunkte für die weiterführende Ausbildung in Schule und Verein</b>	127
<b>C. ANHANG</b>	128
<b>I. Schwimmunterricht nach dem Kursprogramm unter erschwerten Bedingungen</b>	128
1. Zeitliche Einschränkungen	128
2. Schwimmunterricht im Freibad	129
3. Anfängerunterricht in schwimmtiefem Wasser	129
4. Schwimmunterricht ohne Flossen	131

<b>II. Aufbau der vier Grundschwimmarten bis zur Grobform . . . . .</b>	<b>132</b>
1. Kraul- und Rückenkraul . . . . .	132
2. Brustschwimmen . . . . .	134
3. Delphin . . . . .	136
4. Zusammenstellung der möglichen Mischtechniken . . . . .	137
5. Bewegungsbeschreibung (B. B.) und Bewegungsanweisung (B. A.) zu den Grobformen der vier Schwimmarten . . . . .	137
<b>III. Zusammenstellung der wichtigsten Bewegungsanweisungen durch Zeichen . . . . .</b>	<b>144</b>
1. Allgemeine Zeichen . . . . .	144
2. Beispiele für optische Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu verschiedenen Schwimmtechniken . . . . .	145
<b>IV. Zusammenstellung der wichtigsten „Hausaufgaben“ zum Kursprogramm . . . . .</b>	<b>146</b>
1. „Kopf ins Wasser“ . . . . .	146
2. Beinschlagübungen . . . . .	146
3. Armzugbewegungen . . . . .	147
4. Übungen zur Sensibilisierung für die Bewegungen der Arme und Hände und Beine und Füße . . . . .	147
<b>V. Zusammenfassung der Testübungen zur Gruppeneinteilung in der 2. Stunde . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>VI. Schwimmkurse im Kindergarten . . . . .</b>	<b>149</b>
1. Probleme bei der Einbeziehung des Schwimmens in die Kindergartenarbeit .	149
2. Vorteile eines Schwimmkurses im Kindergarten . . . . .	150
3. Voraussetzungen, Ergebnisse und Auswirkungen des Tübinger Versuchskurses . . . . .	151
4. Merksätze und Hinweise für die Durchführung von Schwimmkursen im Kindergarten . . . . .	154
5. Vorschläge für die Aus- und Fortbildung von Erzieherinnen für den Schwimmunterricht . . . . .	155
<b>VII. Materialien aus der Praxis . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>D. LITERATUR . . . . .</b>	<b>166</b>