

---

# INHALTSVERZEICHNIS

|                      |    |
|----------------------|----|
| Vorwort.....         | 7  |
| Zu diesem Buch ..... | 9  |
| Einleitung.....      | 11 |

## Koordinative Fähigkeiten

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Begriffserklärung .....           | 17 |
| Sportartspezifische Aspekte ..... | 19 |
| Leistungsstrukturanalyse.....     | 21 |
| Problemstellung .....             | 23 |
| Aufgabenstellung .....            | 25 |

## Ziele der koordinativen Fähigkeitsentwicklung

|  |    |
|--|----|
| Bedeutung und Entwicklung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten.....    | 37 |
| Bedeutung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten für das Schwimmen ..... | 41 |

## Koordinative Übungen

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Koordinationsformen ..... | 47 |
| Delphin.....              | 49 |
| Rücken .....              | 54 |
| Brust.....                | 59 |
| Kraul .....               | 63 |
| Kombinationsformen .....  | 66 |
| Delphin.....              | 67 |
| Rücken .....              | 68 |
| Brust.....                | 68 |
| Kraul .....               | 69 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Korrekturformen ..... | 71  |
| Delphin.....          | 77  |
| Rücken .....          | 86  |
| Brust.....            | 94  |
| Kraul .....           | 108 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Übungen für das Wassergefühl ..... | 127 |
| Delphin.....                       | 129 |

## Inhaltsverzeichnis

---

|   |            |
|---|------------|
| Rücken .....  | 129        |
| Brust .....   | 130        |
| Kraul .....   | 132        |
| <br>  |            |
| <b>Kontrastformen (Gegensatzerfahrungen) .....</b>    | <b>135</b> |
| Delphin .....   | 136        |
| Rücken .....  | 137        |
| Brust .....   | 139        |
| Kraul .....   | 140        |
| <br>  |            |
| <b>Spielformen .....</b>                              | <b>143</b> |
| Delphin .....   | 144        |
| Rücken .....  | 145        |
| Brust .....   | 146        |
| Kraul .....   | 147        |
| <br>  |            |
| <b>Partner- und Gruppenübungen .....</b>              | <b>149</b> |
| Delphin .....   | 151        |
| Rücken .....  | 153        |
| Brust .....   | 154        |
| Kraul .....   | 155        |
| <br>  |            |
| <b>Koordinative Formen für Kinder und Jugendliche</b> |            |
| Formen für 6 – 8-jährige .....                        | 159        |
| Formen für 9 – 10-jährige .....                       | 160        |
| Formen für 11 – 13-jährige .....                      | 160        |
| Beinschlagformen .....                                | 161        |
| Armzugformen .....                                    | 163        |
| Koordinationsformen .....                             | 164        |
| Spiele / Wettkämpfe .....                             | 183        |
| <br>  |            |
| <b>Glossar .....</b>                                  | <b>187</b> |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>                     | <b>193</b> |
| <b>Anhang</b>   |            |