

---

# 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

Rücken .....	129
Brust.....	130
Kraul .....	132
<b>Kontrastformen (Gegensatzerfahrungen) .....</b>	<b>135</b>
Delphin.....	136
Rücken .....	137
Brust.....	139
Kraul .....	140
<b>Spieleformen.....</b>	<b>143</b>
Delphin.....	144
Rücken .....	145
Brust.....	146
Kraul .....	147
<b>Partner- und Gruppenübungen .....</b>	<b>149</b>
Delphin.....	151
Rücken .....	153
Brust.....	154
Kraul .....	155
 <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
Glossar .....	187
Literaturverzeichnis .....	193
Anhang .....	