

• • • • • • • • • • Der Inhalt

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Lieber Schwimmanfänger..... | 11 |
| | Kleines Schwimmtagebuch, warum Schwimmen so wichtig ist, wie das Buch dich beim Schwimmenlernen begleiten will | |
| 2 | Aus der Geschichte des Schwimmens..... | 15 |
| | Seit wann die Menschen schwimmen, Schwimmsportarten, Übungsstunden in der Vergangenheit und heute | |
| 3 | Hallo, Alana und Mila!..... | 21 |
| | Fini spricht mit Alana und Mila über das Schwimmenlernen | |
| 4 | Was ich mit in die Schwimmhalle nehme | 25 |
| | Alles zur Schwimmbekleidung und Ausrüstung | |
| 5 | Das Wasser | 29 |
| | Wie Wasser sein kann, das Wasser trägt, Versuche und Spiele im Wasser, Schwimmhilfen | |
| 6 | Wann du das Schwimmen erlernst | 41 |
| | Zum Babyschwimmen und zur Wassergewöhnung | |
| 7 | Die Grundfertigkeiten..... | 51 |
| | Entwicklung der Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit durch Tauchen, Springen, Atmen, Gleiten, Fortbewegen, mit vielen Übungen | |
| 8 | Das Brustschwimmen..... | 77 |
| | Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Kopfsprung | |
| 9 | Das Rückenkraultschwimmen | 93 |
| | Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Rückenstart | |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10 | Schwimmabzeichen | 109 |
| | Die Bedingungen, um das <i>Seepferdchen</i> zu erreichen, Vielseitigkeitsabzeichen <i>Seehund Trixi</i> , der Jugendschwimmpass | |
| 11 | Schwimmen üben und trainieren | 115 |
| | Kleiner Ausblick auf das weitere Üben; Kraulschwimmen, Starts, Wenden, Delfinbewegung, Schwimmkombinationen | |
| 12 | Damit alles seine Ordnung hat | 129 |
| | Badeordnung, Schwimmmeister, Baderegeln, Erste Hilfe, Selbstrettung | |
| 13 | Fit und gesund | 141 |
| | Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Kondition, ausdauerndes Schwimmen | |
| 14 | Auflösungen und Antworten | 149 |
| 15 | Auf ein Wort..... | 151 |
| | Liebe Eltern, lieber Schwimmlehrer! Wie die Großen die Schwimmanfänger unterstützen können, der Umgang mit dem Buch | |
| | Literaturnachweis | 159 |
| | Bildnachweis | 159 |