

# ..... Inhalt

<b>1</b>	<b>Lieber Schwimmanfänger .....</b>	<b>11</b>
	Kleines Schwimmtagebuch, warum Schwimmen so wichtig ist, wie das Buch dich beim Schwimmenlernen begleiten will	
<b>2</b>	<b>Aus der Geschichte des Schwimmens .....</b>	<b>15</b>
	Seit wann die Menschen schwimmen, Schwimmsportarten, Übungsstunden in der Vergangenheit und heute	
<b>3</b>	<b>Hallo, Nadine! .....</b>	<b>21</b>
	Im Gespräch mit einem Mädchen, welches das <i>Seepferdchen</i> schon geschafft hat.	
<b>4</b>	<b>Was ich mit in die Schwimmhalle nehme.....</b>	<b>25</b>
	Alles zur Schwimmbekleidung und Ausrüstung	
<b>5</b>	<b>Das Wasser .....</b>	<b>29</b>
	Wie Wasser sein kann, das Wasser trägt, Versuche und Spiele im Wasser, Schwimmhilfen	
<b>6</b>	<b>Wann wir das Schwimmen erlernen .....</b>	<b>41</b>
	Zum Babyschwimmen und zur Wassergewöhnung	
<b>7</b>	<b>Die Grundfertigkeiten .....</b>	<b>51</b>
	Entwicklung der Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit durch Tauchen, Springen, Atmen, Gleiten, Fortbewegen, mit vielen Übungen	
<b>8</b>	<b>Das Brustschwimmen .....</b>	<b>77</b>
	Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Kopfsprung	
<b>9</b>	<b>Das Rückenkraulschwimmen .....</b>	<b>93</b>
	Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Rückenstart	

<b>10</b>	<b>Schwimmabzeichen.....</b>	<b>109</b>
	Die Bedingungen, um das <i>Seepferdchen</i> zu erreichen, Vielseitigkeitsabzeichen <i>Trixi</i> , der Jugendschwimmpass	
<b>11</b>	<b>Schwimmen üben und trainieren.....</b>	<b>115</b>
	Kleiner Ausblick auf das weitere Üben; Kraulschwimmen, Starts, Wenden, Schwimmkombinationen	
<b>12</b>	<b>Damit alles seine Ordnung hat.....</b>	<b>123</b>
	Badeordnung, Schwimmmeister, Baderegeln, Erste Hilfe, Selbstrettung	
<b>13</b>	<b>Fit und gesund.....</b>	<b>135</b>
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise	
<b>14</b>	<b>Auflösungen und Antworten.....</b>	<b>141</b>
<b>15</b>	<b>Auf ein Wort, .....</b>	<b>143</b>
	Liebe Eltern, lieber Schwimmlehrer! Wie die Großen die Schwimmanfänger unterstützen können, der Umgang mit dem Buch	
	<b>Literaturnachweis.....</b>	<b>151</b>
	<b>Bildnachweis.....</b>	<b>151</b>