

..... 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	Hello, Nadine!.....	21
	Im Gespräch mit einem Mädchen, welches das <i>Seepferdchen</i> schon geschafft hat.	
4	Was ich mit in die Schwimmhalle nehme.....	25
	Alles zur Schwimmkleidung und Ausrüstung	
5	Das Wasser.....	29
	Wie Wasser sein kann, das Wasser trägt, Versuche und Spiele im Wasser, Schwimmhilfen	
6	Wann wir das Schwimmen erlernen	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 Rückenkraulschwimmen.....	93
	Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Rückenstart	

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