

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Theorie an der Praxis orientiert | 15 |
| 1 Lernerfolge mit SwimStars belohnen..... | 17 |
| 1.1 Erfolg und Spaß im Nass: Die Bewegungssituation Wasser | 17 |
| 1.2 Ein vielfältiges Bewegungsangebot garantiert Erfolg: Ziele, Inhalte und Vermittlungsverfahren | 18 |
| 2 Zug um Zug: Kraul, Rücken, Schmetterling, Brust, Starts und Wenden lernen | 26 |
| 2.1 Lernstufen und die SwimStars-Anforderungen | 26 |
| 2.2 Stufenspezifisches Koordinationstraining | 28 |
| Praxis an der Theorie orientiert | 33 |
| Schwimmen und die ersten Schwimmarten lehren und lernen: „Viel Spaß im Nass“ | |
| (→ Grobkoordination R, K, BAr) | 35 |
| Die Bewegungssituation Wasser ohne Vorerfahrungen bewältigen... | 36 |
| TopTipps I..... | 36 |
| TopTipps II | 38 |
| 3 SwimStar Grün | 41 |
| 3.1 SwimStar Grün – Anforderungen | 41 |
| 3.2 Vorrangige Ziele des SwimStars Grün: Sich in der Bewegungssituation Wasser bewegen und wohlfühlen..... | 41 |
| TopTipps III | 46 |
| TopTipps IV | 46 |
| 4 SwimStar Türkis | 48 |
| 4.1 SwimStar Türkis – Anforderungen..... | 48 |
| 4.2 Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Türkis: Die einfachen Teilbewegungen kombinieren und erste Schwimmerlebnisse vermitteln..... | 48 |
| 4.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend | 48 |
| 5 SwimStar Blau..... | 52 |
| 5.1 SwimStar Blau – Anforderungen..... | 52 |

| | | |
|-------|--|----|
| 5.2 | Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Blau: Grobkoordination der Schwimmarten Rücken, Kraul und der Brustarmbewegung | 52 |
| 5.2.1 | Rücken- und Kraulschwimmen – ein Einstieg..... | 52 |
| 5.2.2 | Armbewegung beim Brustschwimmen – ein Einstieg..... | 57 |
| 5.3 | SwimStar Blau – Koordinationstraining..... | 58 |
| 5.4 | SwimStar Blau – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben)..... | 64 |
| | TopTipps V | 64 |

Schwimmarten lehren und lernen:

„Wir können immer besser schwimmen!“

| | |
|--|----|
| (→ Grobkoordination B, S und Feinkoordination R, K) | 67 |
| 6 SwimStar Schwarz | 68 |
| 6.1 SwimStar Schwarz – Anforderungen..... | 68 |
| 6.2 Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Schwarz: Grobkoordination (S) und Feinkoordination (K, R, B) lehren und lernen | 68 |
| 6.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend | 68 |
| 6.2.2 Kopfsprung lernen..... | 70 |
| 6.2.3 Delfinbewegung – ein Einstieg..... | 71 |
| 6.2.4 Mit der Schwimmart Kraul eine längere Strecke bewältigen..... | 73 |
| 6.2.5 Mit der Schwimmart Rücken eine längere Strecke bewältigen .. | 74 |
| 6.2.6 Beinbewegung beim Brustschwimmen – ein Einstieg..... | 75 |
| 6.3 SwimStars – Koordinationstraining | 78 |
| 6.4 SwimStar Schwarz – Konditionstraining – einige ausgewählte Vorgaben | 78 |
| 7 SwimStar Rot..... | 79 |
| 7.1 SwimStar Rot – Anforderungen..... | 79 |
| 7.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Rot: Feinkoordination der Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust... | 79 |
| 7.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend | 79 |
| 7.2.2 Kraul perfekt..... | 81 |
| 7.2.3 Rücken perfekt..... | 84 |
| 7.2.4 Brust perfekt..... | 86 |
| 7.2.5 Schmetterling perfekt | 90 |
| 7.3 SwimStars – Koordinationstraining | 92 |
| 7.4 SwimStar Rot – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben)..... | 93 |
| 8 SwimStar Gold | 94 |
| 8.1 SwimStar Gold – Anforderungen..... | 94 |
| 8.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Gold: Starts und Wenden lehren und lernen, Stabilisierung der Schwimmtechniken | 94 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 8.2.1 | Rückenstart lernen..... | 94 |
| 8.2.2 | Rollwenden ganzheitlich lernen | 94 |
| 8.2.3 | Eigenkontrolle, Fremdkontrolle und Stabilisierung der Schwimmtechnik. | 94 |
| 8.2.4 | Stabilisierungstraining (= Aufmerksamkeit auf Technikmerkmale lenken)..... | 104 |
| 8.2.5 | Kraultechnik stabilisieren | 104 |
| 8.2.6 | Brusttechnik stabilisieren | 105 |
| 8.2.7 | Brusttauchzug und Schmetterlingstechnik stabilisieren. | 105 |
| 8.3 | SwimStar Gold – Koordinationstraining..... | 106 |
| 8.4 | SwimStar Gold – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben)..... | 107 |
| | TopTipps VI | 107 |
| | Technik optimieren | 109 |
| 9 | SwimStars Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen.... | 111 |
| 9.1 | SwimStar Kraul – Anforderungen | 112 |
| 9.2 | SwimStar Rücken – Anforderungen | 112 |
| 9.3 | SwimStar Brust – Anforderungen | 113 |
| 9.4 | SwimStar Schmetterling – Anforderungen..... | 114 |
| 9.5 | SwimStar Lagen – Anforderungen | 114 |
| 9.6 | Eine solide Basis ist entscheidend | 115 |
| 9.7 | SwimStars – Koordinationstraining..... | 115 |
| 9.8 | SwimStars – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben)..... | 121 |
| 10 | Im Tiefwasser schwimmen lernen..... | 124 |
| 10.1 | SwimStars – Anforderungen im Tiefwasser | 124 |
| 10.2 | SwimStar Grün: Ausgewählte Übungsformen | 124 |
| 10.3 | SwimStar Türkis | 125 |
| | TopTipps für Tiefwasser..... | 125 |
| 11 | Literatur | 126 |
| 11.1 | Weiterführende Literatur..... | 126 |
| | Anhang | 127 |
| A | Kennzeichnung der Teilbewegungen, Phasen, Anteile und Kopplungen | 129 |
| B | Glossar | 130 |