

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 Schwimmartens 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