

Inhaltsverzeichnis

I Einführung.....	9
1 Rechtliches.....	9
2 Organisatorisches	11
3 Methodisches	13
II Stundenbilder	18
Unterstufe	19
Stundenbild 1: Wassergewöhnung - Wasserwiderstand und Auftrieb	21
Stundenbild 2: Wassergewöhnung - Atmen, Tauchen, Sehen und Hören.....	27
Stundenbild 3: Wassergewöhnung - Gleiten und sich antreiben	33
Stundenbild 4: Wasserbewältigung - Piratenabenteuer auf hoher See.....	39
Stundenbilder 5-6: Wasserbewältigung - Schatzsuche im Wasser.....	44
Stundenbild 7: Erlernen des Kraulschwimmens in Grobform.....	53
Stundenbild 8: Erlernen des Rückenwimmens in Grobform.....	58
Stundenbild 9: Einführung Wasserball	62
Stundenbild 10: Einführung in das volkstümliche Wasserspringen	66
Stundenbild 11: Einführung Brustschwimmen	73
Mittelstufe.....	76
Stundenbilder 1-2: Verbesserung des Kraulschwimmens.....	76
Stundennbilder 3-4: Einführung in das ABC-Tauchen	87
Stundenbilder 5-6: Rückenschwimmen – schnell, elegant und ökonomisch	95
Stundenbild 7: Spielerisch die Ausdauer verbessern	110
Stundenbild 8: Einführung Delfinschwimmen	114
Stundenbild 9: Wasserball	119
Stundenbild 10: Startsprung.....	125
Stundenbild 11: Abenteuer Wasser.....	136
Stundenbilder 12-13: Rettungsschwimmen	139
Oberstufe.....	148
Stundenbild 1: Vertiefung Brustschwimmen	148
Stundenbild 2: Vertiefung Delfinschwimmen	158
Stundenbild 3: Kippwende.....	163
Stundenbild 4: Koordination	172
Stundenbild 5: Kunstschwimmen – kreativ sein im Wasser	176
Stundenbild 6: Aquasport	182
Stundenbild 7: Wasserspringen	186
Stundenbild 8: Gestaltung eines Trainings.....	195
Stundenbild 9: Zeitgefühl entwickeln.....	200
Stundenbild 10: Zuglängenbestimmung	204
Stundenbild 11: Wasserball	207
Literatur.....	212
Anhang: Schwimmbabzeichen	215