

1	EINLEITUNG	5
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	6
2.1	Bewegungsfelder	6
2.2	Pädagogische Perspektiven	6
2.3	Kompetenzen	7
2.4	Lehrpläne	9
3	BEWEGEN IM WASSER	12
4	PRAXIS	14
4.1	Einteilung in Paare/Gruppen	14
4.2	Reflexionsmethoden	14
4.3	Baderegeln	15
4.4	Wassergewöhnung	16
4.4.1	Kopf hoch!	16
4.4.2	Kopf unter	17
4.4.3	Weitere Übungen und Spiele im Nichtschwimmerbecken	18
4.4.4	Hausaufgaben	19
4.5	Aquafitness	20
4.6	Auftrieb und Wasserwiderstand	21
4.6.1	Am Meer	21
4.6.2	Weitere Übungen und Spiele Nichtschwimmerbecken	22
4.7	Springen	24
4.7.1	Im Delfinarium	24
4.7.2	Weitere Übungen und Spiele	25
4.8	Kraul-/ Rückenkraultechnik	26
4.8.1	Beinschlag: Wir paddeln!	26
4.8.2	Armzug: Das Windrad	27
4.8.3	Fehlerkorrektur und Festigung	28
4.8.4	Kraul-/Rückenschwimmen ganze Lage	30
4.9	Brustschwimmtechnik	31
4.9.1	Beinschlag: Der Pinguin	31
4.9.2	Armzug: Maulwurf	32
4.9.3	Fehlerkorrektur	33
4.9.4	Brustschwimmen ganze Lage	34

4.10	Tauchen	35
4.10.1	... in die Tiefe	35
4.10.2	Streckentauchen	36
4.10.3	Weitere Übungen und Spiele.....	37
LITERATURVERZEICHNIS		38
ANHANG		41