

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort und Einführung 4-5

1 Didaktisch-methodische Hinweise – Lehrplan/Kerncurriculum 6-7

2 Hinweise zum Einsatz des Buches 8-9

3 Mit welcher Schwimmart anfangen? 10-14

4 Schwimmunterricht planen und durchführen – Checkliste 15-17

**5 Voraussetzungen schaffen:
Schweben und Gleiten – Bauchlage – Rückenlage – Lagewechsel 18-26**
 Streckschwebe – Hockschwebe 18-20
 Gleiten in der Bauchlage 20-22
 Gleiten in der Rückenlage 23-25
 Lagewechsel – Wie komme ich vom Bauch auf den Rücken? 25-26

6 Brustschwimmen lernen und üben 27-34
 Grobform – Phasen – Methodik 27-28
 Gleiten 29
 Beinbewegung – Schwunggrätsche 30-32
 Armbewegung 32-33
 Koordination 33
 Fehlerkorrektur 34

7 Rückenkraulschwimmen lernen und üben 35-45
 Grobform – Phasen – Methodik 35-37
 Gleiten 38-39
 Beinbewegung – Kraulbeinschlag 39-41
 Armbewegung 41-42
 Koordination 43-44
 Fehlerkorrektur 44-45

8 Kraulschwimmen lernen und üben 46-54
 Grobform – Phasen – Methodik 46-48
 Gleiten 48
 Beinbewegung – Kraulbeinschlag 49-50
 Armbewegung 51
 Armbewegung und Atmung verbinden 52
 Koordination 52-53
 Fehlerkorrektur 53-54

9 Startsprung und Kippwende 55-59
 Startsprung 55-57
 Kippwende 58-59

Literatur 60