

# Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort und Einführung . . . . .	4-5
<b>1 Didaktisch-methodische Hinweise – Lehrplan/Kerncurriculum . . . . .</b>	<b>6-7</b>
<b>2 Hinweise zum Einsatz des Buches . . . . .</b>	<b>8-9</b>
<b>3 Mit welcher Schwimmart anfangen? . . . . .</b>	<b>10-14</b>
<b>4 Schwimmunterricht planen und durchführen – Checkliste . . . . .</b>	<b>15-17</b>
<b>5 Voraussetzungen schaffen:</b> Schweben und Gleiten – Bauchlage – Rückenlage – Lagewechsel . . . . .	<b>18-26</b>
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
<b>6 Brustschwimmen lernen und üben . . . . .</b>	<b>27-34</b>
Grobform – Phasen – Methodik . . . . .	27-28
Gleiten . . . . .	29
Beinbewegung – Schwunggrätsche. . . . .	30-32
Armbewegung . . . . .	32-33
Koordination . . . . .	33
Fehlerkorrektur. . . . .	34
<b>7 Rückenkraulschwimmen lernen und üben . . . . .</b>	<b>35-45</b>
Grobform – Phasen – Methodik . . . . .	35-37
Gleiten . . . . .	38-39
Beinbewegung – Kraulbeinschlag . . . . .	39-41
Armbewegung . . . . .	41-42
Koordination . . . . .	43-44
Fehlerkorrektur. . . . .	44-45
<b>8 Kraulschwimmen lernen und üben . . . . .</b>	<b>46-54</b>
Grobform – Phasen – Methodik . . . . .	46-48
Gleiten . . . . .	48
Beinbewegung – Kraulbeinschlag . . . . .	49-50
Armbewegung . . . . .	51
Armbewegung und Atmung verbinden. . . . .	52
Koordination . . . . .	52-53
Fehlerkorrektur. . . . .	53-54
<b>9 Startsprung und Kippwende . . . . .</b>	<b>55-59</b>
Startsprung. . . . .	55-57
Kippwende . . . . .	58-59
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>60</b>