



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Basismaterial	6
Technikkarten	6
Elternbrief	12
1. Sicher und schnell Brustschwimmen	13
1.1 Wiederholen des Brustbeinschlags	13
1.2 Wiederholen des Brustarmzugs	17
1.3 Richtiges Atmen	20
1.4 Schnell wenden und weit tauchen	23
1.5 Kopfwärts ins Wasser springen	26
1.6 Brustschwimmen wie ein Profi	28
2. Auf dem Rücken durchs Wasser	30
2.1 Üben der Wasserlage und Erlernen des Rückenbeinschlags	30
2.2 Rückwärts durchs Wasser pflügen	32
2.3 Rückenschwimmen leicht gemacht	34
2.4 Rückenschwimmen wie ein Profi	37
3. Kraulend durchs Wasser	40
3.1 Gleiten, Beinschlag, los!	40
3.2 Sich kraulend durchs Wasser bewegen	42
3.3 Kraulen wie ein Profi	44
4. Fit und sicher durchs Wasser	47
4.1 Laufen im Wasser – Aquajogging für Kids	47
4.2 Gemeinsam kreativ – Synchronschwimmen	57
4.3 Im Team stark – Staffelschwimmen	61
4.4 Sicher im Wasser – Rettungsschwimmen	69
5. Spielen und intensives Bewegen im Wasser	75
5.1 Brettspiele mal anders – Spiele mit dem Schwimmbrett	75
5.2 Spaßnudel – Spiele mit Schwimmnudeln	77
5.3 Harry Potter – Zauberspiele mit dem Ball	79
5.4 Schneller, höher, stärker – Schwimmolympiade	82
5.5 Im Aquarium – Meerestiere spielen	86
6. Spielekarten	88