

• • • • • Inhalt

Vorwort Meyer & Meyer Verlag	8
Vorwort Kreissportbund Düren e.V.	9
KASALLA als musikalischer Begleiter von <i>narwali</i>	10
Vorstellung Narwali	11
1 Lieber Schwimmanfänger	15
Kleines Schwimmtagebuch, warum Schwimmen so wichtig ist, wie das Buch dich beim Schwimmenlernen begleitet	
2 Aus der Geschichte des Schwimmens.....	19
Seit wann die Menschen schwimmen, Schwimmsportarten, Übungsstunden in der Vergangenheit und heute	
3 Hallo, Alana und Mila!.....	24
Narwali spricht mit Alana und Mila über das Schwimmenlernen	
4 Was ich mit in die Schwimmhalle nehme	27
Alles zur Schwimmbekleidung und Ausrüstung	
5 Das Wasser.....	31
Wie Wasser sein kann, das Wasser trägt, Versuche und Spiele im Wasser, Schwimmhilfen	
6 Wann du das Schwimmen erlernst	43
Zum Babyschwimmen und zur Wassergewöhnung	
7 Die Grundfertigkeiten	51
Entwicklung der Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit durch Tauchen, Springen, Atmen, Gleiten, Fortbewegen, mit vielen Übungen	
8 Das Brustschwimmen	76
Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Kopfsprung	

9	Das Rückenkraulschwimmen.....	91
	Die Technik, Hinweise, Fehler, Übungen, der Rückenstart	
10	Schwimmabzeichen.....	107
	Die Bedingungen, um das <i>Seepferdchen</i> und den <i>Jugendschwimmpass</i> zu erreichen	
11	Schwimmen üben und trainieren.....	113
	Kleiner Ausblick auf das weitere Üben; Kraulschwimmen, Starts, Wenden, Schwimmkombinationen	
12	Damit alles seine Ordnung hat.....	124
	Badeordnung, Schwimmmeister, Baderegeln, Erste Hilfe, Selbstrettung	
13	Fit und gesund	135
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Kondition, ausdauerndes Schwimmen	
14	Auflösungen und Antworten	142
15	Auf ein Wort.....	144
	Liebe Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde! Wie die Großen die Schwimmanfänger unterstützen können, der Umgang mit dem Buch	
	Über die Autoren	149
	Literurnachweis.....	150
	Bildnachweis.....	151