

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	6
BENUTZERHINWEISE	6
SCHWIMMEN LERNEN	7
Wassergewöhnung (<i>Die Füße haben Bodenkontakt</i>)	7
Aufenthalt und Bewegung im Wasser	9
Ausflug zum See	9
Seegang	9
Morgentoilette	9
Rettungsball	10
Das Wasser bewegen	10
Melkmaschine	10
Unter der Dusche	10
Autowaschanlage	11
Lernkontrollen	11
Wasserbewältigung (<i>Der Körper schwebt frei im oder unter Wasser</i>)	11
Atmen und Untertauchen	12
Gesicht ins Wasser	12
Unterwassergeräusche	12
Wind	12
Balltransport	13
Reissender Fluss	13
Lernkontrollen	13
Kopf im Wasser – kleine Atemübungen	14
Konzert	14
Unterseeboot	14
Lernkontrollen	14
Kopf im Wasser – Erste Tauchschritte	15
Badewannen-Ungeheuer	15
Ballonübergabe	16
Luftpumpe mit Grimassen	16
Sprung	16
Grätsche	17
Lernkontrollen	17
Schweben – Auftrieb erfahren	18
Schweben unter Wasser	19
Seeigel	19
Raumkapsel	19
Handstandüberschlag	19
Sitzler	20
Lernkontrollen	20
Schweben an der Wasseroberfläche	20
Flugzeug im Landeanflug	20
Statuentransport	21
Seestern fangen	21
Lernkontrollen	22

Gleiten – Widerstand erfahren und minimieren	22
Fallender Ring	24
U-Boot	24
Kopfsprung	25
Lernkontrollen	25
Gleiten an der Wasseroberfläche	26
Seilboot	26
Delfinsprünge	26
Fließband	27
Lernkontrollen	27
Antreiben – Widerstand erfahren und nutzen	28
Antrieb mit Armen und Beinen	28
Ruderboot	28
Scheibenwischer	29
Motorboot	29
Pfeil	30
Reißender Fluss	30
Lernkontrollen	30
Antrieb mit Ganzkörperbewegung	31
Delfinshow	31
Seehund	31
Delfintunnel	32
Lernkontrollen	32
Abschlusstest	32

SCHWIMMSTILE **33**

Brustschwimmen	33
Beinbewegung	34
Bewegungsablauf	34
Bewegungsübungen	35
Armbewegung	36
Bewegungsablauf	36
Bewegungsübungen	37
Gesamtbewegung ohne Atmung	38
Bewegungsübungen	38
Atmung	39
Bewegungsübungen	39
Gesamtbewegung mit Atmung	40
Rückenschwimmen	40
Kraulschwimmen	41
Beinbewegung	41
Bewegungsablauf	41
Bewegungsübungen	41
Armbewegung	42
Bewegungsablauf	42
Bewegungsübungen	43
Gesamtbewegung ohne Atmung	44
Bewegungsablauf und -übungen	44
Atmung	45
Bewegungsübung	45
Gesamtbewegung mit Atmung	46
Bewegungsübungen	46

Rückenkraulschwimmen	47
Bewegungsablauf der Arme	47
Bewegungsablauf der Beine	48
DIDAKTIK, METHODIK	49
Didaktik	49
Methodik	50
Unterrichtsgestaltung	53
AUFSICHTSPFLICHT FÜR DEN JUNIORAUSBILDER	54
Inhalt der Aufsichtspflicht	54
Feste Regeln neben den Baderegeln	54
Aufsicht - Was gehört dazu!	54
Was sind Gefahrenquellen im Schwimmbad?	54
Wo sind Gefahrenpunkte im Schwimmbad?	55
Wo liegen Gefahren bei der Sportart Schwimmen?	55
Was solltet Ihr beachten bei der Ausbildung?	55
WO muss ich STEHEN?	56
HILFSMITTEL	58
QUELLEN / LITERATURHINWEISE	59