

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Bedeutung und Zielsetzung des Schwimmunterrichts	7
2. Allgemeine Lehrplanaussagen	9
3. Wassergewöhnung	13
3.1 Vorbemerkungen	13
3.2 Methodischer Weg der Wassergewöhnung	14
3.2.1 Erster Wasserkontakt	15
3.2.2 Bewegungsaufgaben und Spielformen im flachen Wasser	16
3.2.3 Tauchen	19
3.2.4 Richtig atmen	23
3.2.5 Schweben und Gleiten im Wasser	25
3.2.6 Springen in brusttiefes Wasser	29
4. Schwimmen lernen	31
4.1 Vielfältige Lernwege	31
4.2 Biomechanische Grundlagen	32
4.3 Brustschwimmen	35
4.3.1 Technikleitbild	35
4.3.2 Methodischer Weg (Grobform)	39
4.3.3 Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Brustschwimmtechnik (Feinform)	47
4.3.4 Differenzierung für ambitionierte Schwimmer (Undulationstechnik)	55
4.3.5 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben	56
4.4 Der Beinschlag als Grundvoraussetzung für das Kraul-, Rücken- und Delfinschwimmen	56
4.5 Kraulschwimmen	60
4.5.1 Technikleitbild	60
4.5.2 Methodischer Weg (Grobform)	64
4.5.3 Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Kraulschwimmtechnik (Feinform)	74
4.5.4 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben	81
4.6 Rückenschwimmen	81
4.6.1 Technikleitbild	81
4.6.2 Methodischer Weg (Grobform)	83
4.6.3 Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Rückenschwimmtechnik (Feinform)	86
4.6.4 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben	88
4.7 Schmetterlingschwimmen (Delfin)	88
4.7.1 Technikleitbild	88
4.7.2 Methodischer Weg (Grobform)	90
4.7.3 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben	98

5. Starten und Wenden	99
5.1 Starten	99
5.1.1 Methodischer Weg (Schritt- und Rückenstart)	101
5.1.2 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben	107
5.2 Wenden	107
5.2.1 Methodischer Weg	108
5.2.2 Hinweise zu schulsportlichen Wettbewerben	115
6. „Training“ im Schwimmunterricht	116
6.1 Ausdauer	116
6.1.1 Grundlagen	116
6.1.2 Einfache Belastungssteuerung	117
6.1.3 Komplexe Belastungssteuerung	118
6.1.4 Unterstützende Maßnahmen zur Regulierung der Belastungsintensität	119
6.1.5 Dauerperiode – theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung	120
6.1.6 Extensive Intervallmethode – theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung	121
6.2 Kraft	123
6.2.1 Vorbemerkungen	123
6.2.2 Kraftausdauer	123
6.3 Schnelligkeit	125
6.3.1 Vorbemerkungen	125
6.3.2 Schwimmerische Grundschnelligkeit	125
6.3.3 Schnelligkeitsausdauer	126
6.4 Beweglichkeit	127
7. Wasserspringen	129
7.1 Sicherheit	129
7.2 Elementare Formen des Wasserspringens	129
7.3 Wasserspringen vom Sprungbrett	131
8. Sicherheitserziehung und Gesundheitsschutz	133
8.1 Grundsätze eines sicheren Schwimmunterrichts	133
8.2 Grundkenntnisse des Rettens	134
9. Gesundheitsorientiertes Schwimmen – Aquafitness	147
9.1 Gehen und Laufen im flachen Wasser	148
9.2 Aqua-Jogging im tiefen Wasser	154
9.3 Aqua-Gymnastik	160
9.4 Aqua-Aerobic	171
9.5 Entspannung	174

10. Gestalten im Wasser	177
10.1 Vorbemerkungen	177
10.2 Spielerisches Gestalten	177
10.3 Grundelemente des Synchronschwimmens	181
10.4 Unterrichtshilfen für das Gestalten im Wasser	196
10.5 Schwimmen im Team	199
11. Schwimmspiele	204
11.1 Geh-, Lauf- und Fangspiele für geringe Wassertiefen	204
11.2 Ballspiele im Team	211
12. Planung, Organisation und Durchführung des Schwimmunterrichts	220
12.1 Planung der Unterrichtseinheiten	220
12.2 Allgemeine organisatorische Grundsätze	222
12.3 Rahmenbedingungen	225
12.4 Empfehlungen zur Lernfortschritts- und Leistungsbewertung	228
12.5 Stundenmodell für eine 4. Klasse: „Spielerische Einführung des Kraularmzugs“	233
13. Schulsportliche Wettbewerbe	236
14. Schwimmprojekte	237
15. Literaturverzeichnis	240