

Bewegungsraum Wasser

# Schwimmenlernen für Kinder und Erwachsene

Kurt Wilke



Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Verhältnis von Mensch und Wasser</b> .....	<b>8</b>
1.1 Lebensnotwendiges Wasser .....	10
1.2 Angst und Furcht vor dem Wasser .....	11
<b>2 Weg und Einstieg ins Schwimmenlernen</b> .....	<b>18</b>
<b>3 Wassergewöhnung</b> .....	<b>24</b>
3.1 Zweck und Vorgehensweise .....	24
3.2 Spiel- und Übungsformen .....	27
3.3 Überprüfen des Lernerfolgs .....	31
<b>4 Verhältnis von Wasser und Mensch</b> .....	<b>32</b>
4.1 Die Wasserdichte .....	32
4.1.1 Druck des Wassers .....	34
4.1.2 Widerstand des Wassers .....	35
4.1.3 Auftrieb des Körpers im Wasser .....	36
<b>5 Wasserbewältigung</b> .....	<b>38</b>
5.1 Zweck und Verhaltensweisen .....	38
5.2 Spiel- und Übungsformen zum Luftanhalten und Atmen ..	40
5.3 Spiel- und Übungsformen zum Tauchen .....	42
5.4 Spiel- und Übungsformen zum Schweben .....	49
5.5 Spiel- und Übungsformen zum Gleiten .....	53
5.6 Überprüfen des Lernerfolgs .....	57
<b>6 Schwimmen im Flachwasser</b> .....	<b>58</b>
6.1 Wahl der Anfangsschwimmart .....	60
6.2 Wechselschlag in Bauch- und Rückenlage .....	62
6.3 Kraularm- und Gesamtbewegung ohne Atmung .....	65
6.4 Brustschwimmen als Alltagstechnik .....	67
6.4.1 Beinbewegung des Brustschwimmens .....	68
6.4.2 Arm- und Gesamtbewegung des Brustschwimmens ..	71
6.4.3 Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens .....	75

<b>7</b>	<b>Vom Flachwasser- zum Tiefwasserschwimmen</b>	<b>.78</b>
7.1	Gewöhnung ans Tiefwasser	.78
7.2	Schwimmen über Eck und durch die Mitte	.80
7.3	Kopfsprünge ins Tiefwasser	.80
7.4	Überprüfen des Lernerfolgs	.84
7.5	Spiel- und Wettkampfformen im Anfängerschwimmen	.85
<b>8</b>	<b>Organisation und Sicherheit des Anfängerschwimmens</b>	<b>.88</b>
8.1	Ausbildungspersonal	.88
8.2	Schwimmbekken und Geräte für das Anfängerschwimmen	.90
8.3	Größe der Anfängergruppen und Ausbildungsdauer	.94
8.4	Sicherheitsvorkehrungen des Ausbilders	.95
8.5	Wichtige methodische Hinweise zum Anfängerschwimmen	.96
8.5.1	Standort des Ausbilders	.97
8.5.2	Die Rolle von Helfern und Eltern	.98
8.5.3	Probieren lassen, anleiten und erklären	.99
8.5.4	Aufbau einer Ausbildungsstunde	.100
8.5.5	Aufbau eines Anfängerschwimmkurses	.103
8.6	Einfluss der Wassertemperatur	.104
<b>9</b>	<b>Schwimmenlernen für Erwachsene</b>	<b>.108</b>
9.1	Der erwachsene Nichtschwimmer	.108
9.2	Wahl der Erstschwimmart für Erwachsene	.111
9.3	Lehrgang für erwachsene Schwimmanfänger	.111
<b>10</b>	<b>Schwimmenlernen unter Tiefwasserbedingungen</b>	<b>.120</b>
10.1	Abgrenzung und Materialausstattung	.122
10.2	Erstschwimmart und Lehrgang fürs Tiefwasser	.124
<b>11</b>	<b>Schwimmen für Fortgeschrittene</b>	<b>.132</b>
11.1	Streckenverlängerung	.134
11.2	Schwimmprüfungen und -abzeichen	.135
11.3	Techniken zur Selbstrettung	.139
	<b>Literatur</b>	<b>.143</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>.144</b>