

Schwimmenlernen erproben und üben

Ein methodischer Leitfaden zur Lehrweise des Schwimmens
bei besonderer Berücksichtigung
des Unterrichtens im Lehrschwimmbcken

Wilhelm Mielke



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

Inhalt

A. DIE ÜBUNGSSTÄTTE	7
B. AUFGABE DES SCHWIMMUNTERRICHTS FÜR ANFÄNGER	11
C. VOM MOTORISCHEN LERNEN BEIM GRUNDSCHULKIND	14
D. DIE ÜBUNGSREIHEN.	21
I. Vorbereitende Übungen.	22
II. Üben aus dem Gehen.	25
III. Üben mit Partner.	32
IV. Üben mit Schwimmkissen.	40
V. Das Gleiten.	43
E. DIE ATEMTECHNIK, EIN PROBLEM DER FEINFORMUNG	44
F. UNTERRICHTSORGANISATORISCHES.	46
G. SCHLUSSBEMERKUNGEN.	49
H. LITERATUR.	50