

Josef Giehl

Richtig Schwimmen

BLV
SPORTPRAXIS
TOP

Allgemeines	6	Training	82
Einführung	8	Theoretische Grundlagen	82
Ausrüstung	10	Einfluß des Schwimmens auf	
Übungshilfen	12	den Organismus	82
Fachbegriffe	14	Trainingsbegriff und Ziele	85
		Belastung und Anpassung im	
		Training	86
		Ausdauertraining	86
Grundlagenwissen	16	Planung und Durchführung	
Physik des Schwimmens	16	des Schwimmtrainings	88
Schwimmen – Statisch	16	Planungsgrößen	88
Auftrieb	16	Langfristige Trainingsplanung	91
Schwimmen – Dynamisch	17	Krafttraining	92
Vortrieb	17	Beweglichkeitstraining	94
Verhaltensregeln beim		Planung einer Trainingseinheit	96
dynamischen Schwimmen	18	Beispiele Trainingseinheiten	98
Lehren und Lernen	20		
Übungsziele	20	Spiele im Wasser	102
Übungsformen	21	Ungewöhnliche Bewegungs-	
Tips zum Selbstlernen	22	möglichkeiten im Wasser	103
Tips zur Partnerhilfe	22	Spiel mit Geräten	105
		Partnerspiele ohne Geräte	109
Grundlagenkönnen	24	Partnerspiele mit Geräten	110
Wassergewöhnung	24	Spiele in kleiner Gruppe	111
Atemtechnik	24	Kleine Spiele	112
Tauchen	25	Große Sportspiele	114
Gleiten	26		
Springen	27	Richtiges Verhalten	
		beim Baden	
Technik und Praxis	28	und Schwimmen	116
Kraulschwimmen	28	Verhaltensregeln in	
Brustschwimmen	42	besonderen Situationen	117
Rückenkraulschwimmen	54	Ratschläge zur Selbsthilfe	120
Schmetterlingsschwimmen	66	Ratschläge zur Partnerhilfe	120
Starten	72	Der Badbesuch	125
Wenden	76		