

BLV SPORTPRAXIS TOP

**Josef Giehl
Michael Hahn**

Schwimmen



Vorwort	6	Ausdauertraining	82
Einführung	7	Planung und Durchführung des Schwimmtrainings	83
Grundlagenwissen	10	Planungsgrößen	83
Physik des Schwimmens	10	Pulsmessung	86
Schwimmen - Statisch	10	Langfristige Trainingsplanung	87
Auftrieb	10	Krafttraining	88
Schwimmen - Dynamisch	11	Beweglichkeitstraining	92
Vortrieb	11	Planung einer Trainingseinheit	94
Allgemeine Verhaltensregeln beim dynamischen Schwimmen	12	Beispiele für Trainingseinheiten	96
Lehren und Lernen	m	Spiele im Wasser	100
Übungsziele		Ungewöhnliche Bewegungs- möglichkeiten im Wasser	101
Übungsformen	15	Spiele mit Geräten	102
Tipps zum Selbstlernen	15	Partnerspiele ohne Geräte	107
Tipps zur Partnerhilfe	17	Partnerspiele mit Geräten	109
Grundlagenkönnen	18	Spielein kleiner Gruppe	109
Wassergewöhnung	18	Kleine Spiele	110
Atemtechnik	18	Große Sportspiele	112
Tauchen	19	Richtiges Verhalten beim Baden und Schwimmen	114
Gleiten	20	Verhaltensregeln	
Springen	21	in besonderen Situationen	115
Technik und Praxis	22	Tipps zur Selbsthilfe	117
Kraulschwimmen	22	Tipps zur Partnerhilfe	118
Brustschwimmen	37	Der Badbesuch	121
Rückenkraulschwimmen	50	Übungshilfen	123
Schmetterlingschwimmen	63	Fach	begriffe
Starten	68		125
Wenden	72	Literatur	127
Training	78		
Theoretische Grundlagen	78		
Einfluss des Schwimmens auf den menschlichen Organismus	78		
TrainingsEfeffgriff und -ziele	81		
Belastung und Anpassung im Training	82		