



Inhalt

Einführung 10

Anfängerschwimmausbildung 12

Kurt Wilke

Zielsetzung und Methodik 13

Vorgehensweisen und Gliederung 13

Wassergewöhnung 15

Wasserbewältigung 20

Die erste Schwimmart – Kraulschwimmen 30

Allgemeine Schwimmausbildung 33

Kurt Wilke

Gleiten, Eintauchen, Abtauchen, Hineinspringen 36

Zielsetzung und Methodik 36

Bewegungsgrundlagen 37

Kurt Wilke

- Schwimmen in Bauch-, Rücken- und Seitlage** 50
Zielsetzung und Methodik 51
Bewegungsformen 51

Barbara Hammerer

- Grundlagengymnastik im Wasser** 77
Was bedeutet Gymnastik im Wasser? 79
Übungsangebot 90

Kurt Wilke

- Spiele im Wasser** 110
Zielsetzung und Methodik 110
Spielangebote 111

Spezielle Schwimmausbildung 122

Werner Freitag

- Wettkampfschwimmen** 122
Zielsetzung und Methodik 122
Brustschwimmen 124
Kraulschwimmen 132
Schmetterlingschwimmen 139
Rückenschwimmen 145
Tellerwende (Rückenschwimmen) 151
Greifstart als Hockstart 154
Rückenstart 156

Heidrun Liedtke

- Wasserspringen** 158
Zielsetzung und Methodik 160
Sprunggruppen und Ausführungsarten 160
Auswahl und Darstellung der Sprungtechniken 162
Das Training des Wasserspringers 163
Die Sprungtechniken und ihre Vermittlung 170

Irma Rosmarin

- Kunstschwimmen** 211
Vom Reigenschwimmen zum Synchronschwimmen 212
Voraussetzungen 213
Ausbildungsgebiete 213
Pflichtübungen 222
Kunstschwimmübungen 230
Die Kür 255
Training 259

Jürgen Kozel

- Wasserball** 261
Zielsetzung und Methodik 262
Ballspiele im Wasser 264
Wasserballspezifische Schwimmfertigkeiten 265
Feldspieler 269
Wurfarten 271
Abwehr und Angriff 277
Der Torwart 284
Mannschaftstaktik 289
Die athletische Grundausbildung 302
Jahresplanung des Trainings 304

Leistungssteigernde Ausbildung 309

Kurt Wilke

- Einführung in das Schwimmtraining** 310
Zielsetzung und Methodik 310
Ausdauertraining 311
Training der Grundschnelligkeit 313
Training der Schnelligkeitsausdauer 314
Trainingsplanung 315

W. Günter Lingenau

- Korrektur von Bewegungsfehlern** 318

Kurt Wilke

- Beweglichkeitsgymnastik an Land** 320
Zielsetzung und Methodik 320
Übungen 321

Barbara Hammerer

- Konditionsgymnastik im Wasser** 323
Herz-Kreislauf-System 325
Hüft-Bein-Muskulatur 327
Rumpfmuskulatur 328
Arm-Schulter-Muskulatur 328

Kurt Wilke

- Krafttraining** 331
Allgemeine und vorbereitende Muskelausbildung 331
Ausbildung der Antriebsmuskeln 333
Spezifisches Krafttraining 335

Breitensportliches Schwimmen 338

Barbara Hammerer

- Wassergymnastik für Senioren** 339
Bedingungen, Organisation und Planung 341

Kurt Wilke

- Schwimmen als Fitnesstraining** 348

Günter Quast

- Eine breitensportliche Veranstaltung:
Familien-Olympiade** 352

Der Übungsleiter 360

W. Günter Lingenau

Charakterisierung und Aufgaben 360

Der Übungsleiter und seine Gruppe 361

Vorbereitung und Durchführung einer Übungsstunde 362

Anhang 379

Literaturhinweise 379

Über Herausgeber und Autoren 382