



Inhalt

Einführung 10

Anfängerschwimmbildung 12

Kurt Wilke

- Zielsetzung und Methodik 13
- Vorgehensweisen und Gliederung 13
- Wassergewöhnung 15
- Wasserbewältigung 20
- Die erste Schwimmart – Kraulschwimmen 30

Allgemeine Schwimmbildung 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 Schwimmbildung 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