

Inhalt

Vorwort	4	Station 15: Durchs Wasser gleiten.....	42
Materialaufstellung und Hinweise	5	Reflexionsbogen: Das kann ich schon!	43
Wassergewöhnung		Kraulschwimmen	
Station 1: Papierschiffchen übers Wasser pusten	7	Station 1: Fußsohlen klopfen	44
Station 1: Faltanleitung Papierschiff	8	Station 2: Beine paddeln.....	45
Station 2: Durchs Wasser joggen	9	Station 3: Paddeln mit Schwimmdudel	46
Station 3: Blubberbläschen.....	10	Station 4: Kleine Auf- und Abbewegungen mit den Füßen	47
Station 4: Nasenspitze ins Wasser	11	Station 5: Kraulbeine.....	48
Station 5: Gesicht ins Wasser	12	Station 6: Ein Hund läuft durchs Wasser	49
Station 6: Atmen.....	13	Station 7: Kraulen und laufen mit einem Arm	50
Station 7: Beine anziehen	14	Station 8: Kraulen und laufen	51
Station 8: Kopf unter Wasser	15	Station 9: Kraulen und schieben.....	52
Station 9: Zahlen zeigen	16	Station 10: Der Hund mit Pullbuoy	53
Station 10: Sternenhimmel.....	17	Station 11: Der schwimmende Hund	54
Station 11: Buchstaben legen.....	18	Station 12: Kraulen und schauen	55
Station 12: Durchs Wasser ziehen.....	19	Station 13: Armkraulen	56
Station 13: Durchs Wasser schieben.....	20	Station 14: Kraulen und atmen	57
Station 14: Delfinsprung.....	21	Station 15: Arme strecken.....	58
Station 15: Abstoßen von der Beckenwand ...	22	Reflexionsbogen: Das kann ich schon!	59
Station 16: Paddeln auf der Schwimmdudel..	23	Rückenschwimmen	
Station 17: Plastikbecherdusche	24	Station 1: Beine paddeln im Stehen.....	60
Station 18: Tauchring suchen	25	Station 2: Ball hochkicken.....	61
Station 19: Durch Beine tauchen	26	Station 3: Beine paddeln.....	62
Station 20: Purzelbaum.....	27	Station 4: Abstoßen und paddeln	63
Brustschwimmen		Station 5: Die Schildkröte.....	64
Station 1: Froschbeine	28	Station 6: Das Kopfkissen.....	65
Station 2: Beine anziehen und strecken am Beckenrand.....	29	Station 7: Rückenkraulbeinschlag I	66
Station 3: Beine öffnen und schließen am Beckenrand.....	30	Station 8: Rückenkraulbeinschlag II	67
Station 4: Beine anziehen und strecken mit Schwimmbrett	31	Station 9: Schiffschaukel	68
Station 5: Beine öffnen und schließen mit Schwimmbrett	32	Station 10: Das stehende Windrad	69
Station 6: Brustbeinbewegung mit einem Bein.....	33	Station 11: Das reitende Windrad	70
Station 7: Brustbeine mit Schwimmbrett.....	34	Station 12: Das schwimmende Windrad.....	71
Station 8: Brustbeine in Rückenlage.....	35	Station 13: Ballschwimmer	72
Station 9: Mit den Armen das Wasser wegschieben	36	Station 14: Rückenschwimmer.....	73
Station 10: Brustarmzug mit einem Arm	37	Reflexionsbogen: Das kann ich schon!	74
Station 11: Brustarmzug mit beiden Armen ...	38	Ausdauertraining	
Station 12: Brustarme und Brustbeine	39	Training für Spezialisten	75
Station 13: Kopf aus dem Wasser heben.....	40	Baderegeln	
Station 14: Brustarme und Brustbeine mit atmen.....	41	Übersicht	77
		Teste dich!	78
		Kontrollfolie	79
		Anhang	
		Laufzettel	80