

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4	Station 15: Durchs Wasser gleiten.....	42
<b>Materialaufstellung und Hinweise</b> .....	5	Reflexionsbogen: Das kann ich schon! .....	43
<b>Wassergewöhnung</b>		<b>Kraulschwimmen</b>	
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	<b>Rückenschwimmen</b>	
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
<b>Brustschwimmen</b>		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	<b>Ausdauertraining</b>	
Station 12: Brustarme und Brustbeine .....	39	Training für Spezialisten .....	75
Station 13: Kopf aus dem Wasser heben.....	40	<b>Baderegeln</b>	
Station 14: Brustarme und Brustbeine mit atmen.....	41	Übersicht .....	77
		Teste dich! .....	78
		Kontrollfolie .....	79
		<b>Anhang</b>	
		Laufzettel .....	80