

## Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer

schnell – erfolgreich – sicher

Dieses Buch hat die Aufgabe, Nichtschwimmer, ob Jung oder Alt, schnell zu sicheren Schwimmern zu machen. Hierbei geht es nicht um das Erlernen bestimmter Schwimmtechniken, sondern ausschließlich darum, sich erfolgreich im Wasser aufhalten und fortbewegen zu können.

Die Autoren gehen dabei systematisch in drei Lernteilzielen vor, bei denen die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung im Vordergrund

stehen, um Wasser zu einem vertrauten Element zu machen und auf späteres Springen, Tauchen, Ballspielen usw. vorzubereiten. Beim dritten Teil, der Fortbewegung im Wasser, geht es schließlich um das eigentliche Lernziel, nämlich sicher schwimmen zu können.

Das Buch richtet sich sowohl an Lehrkräfte und Quereinsteiger der allgemeinbildenden Schulen als auch an Übungsleiter und Begleitpersonen in Schwimmkursen. Viele wichtige Übungen, insbesondere zur Wassergewöhnung, lassen sich aber auch zu Hause, z.B. am Waschbecken oder in der Badewanne, vorbereiten, sodass dieses Buch allen zu empfehlen ist, die in kurzer Zeit vom Nichtschwimmer zum Schwimmer werden wollen.

**Kurt Wilke** leitete das Institut für Schwimm-, Wasser-, Winter- und Kampfsport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er war Prorektor und Schwimmwart im DSV und Präsident der DLRG.

**Klaus Daniel** war Diplomsportlehrer an der Deutschen Sporthochschule in Köln und Leiter der Abteilung Schwimmsport. Er war viele Jahre als Schwimmtrainer und in der DLRG tätig.



*(Text: 1.485 Zeichen inkl. Leerzeichen, 23 Zeilen. Wir freuen uns über einen Beleg!)*

<p>Kurt Wilke/Klaus Daniel <b>Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer</b> schnell – erfolgreich – sicher 80 S., 110 farb. Abb., kart., 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-7853-1970-3 Best.-Nr.: 343-01970 € 9,95</p>
---