

# Inhalt

Kleine Helden (in alphabetischer Reihenfolge) .....	10
An der Entstehung des Buches beteiligte Personen .....	12
Einführung .....	16
<b>1. Das Kind im Wasser .....</b>	<b>20</b>
Das Kind schwimmt – warum ist dies der natürliche Ablauf? .....	20
Warum lohnt sich das Schwimmen? .....	22
<b>2. Lassen Sie uns ins Schwimmbad gehen – was man vor dem     ersten Besuch wissen und tun sollte .....</b>	<b>28</b>
Ein Besuch beim Arzt .....	29
Wann soll man ins Schwimmbad gehen? .....	30
Wie man das Kind zu Hause auf den Schwimmbadbesuch vorbereitet .....	34
<b>3. Übungen in der Badewanne .....</b>	<b>42</b>
Wassergewöhnung des Kindes .....	44
Aktives Ausatmen und Tauchen .....	59
Weitere Spiele und Übungen .....	60
Spielen in der Badewanne .....	62
<b>4. Sicherheit .....</b>	<b>66</b>
Grundsätze des sicheren Badens – Ratschläge der Freiwilligen Wasserrettung .....	66



<b>5. Endlich im Schwimmbecken</b> .....	<b>76</b>
Betreten des Beckens .....	76
Methoden des Haltens des Kindes im Becken .....	82
Wie Sie das Kind darauf vorbereiten, ins Becken zu gehen .....	84
Halteweisen und Übungen für das Kind in Bauchlage .....	87
Halteweisen und Übungen für das Kind in Rückenlage .....	109
Kombinationen .....	120
Sprung ins Wasser und tauchen .....	122
Übungen am Beckenrand .....	134
<b>Fazit</b> .....	<b>142</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>144</b>

