

Vorwort	4
1 Informationen und Tipps für den Schwimmunterricht	5
2 Baderegeln	9
3 Unsere Regeln im Schwimmunterricht	11
4 Elternbrief	12
5 Urkunden	13
6 Lernstandsbogen	14
7 Das Bronze-Training	
Übersicht über das Bronze-Training	15
Das Bronze-Training (1-9)	16
Das Bronze-Training: Spiele im Wasser	27
Generalprobe für die Bronze-Prüfung	29
Bronze-Prüfung	31
8 Das Silber-Training	
Übersicht über das Silber-Training	33
Das Silber-Training (1-9)	34
Das Silber-Training: Spiele im Wasser	44
Generalprobe für die Silber-Prüfung	46
Silber-Prüfung	48
9 Das Gold-Training	
Übersicht über das Gold-Training	50
Das Gold-Training (1-17)	52
Das Gold-Training: Spiele im Wasser	70
Generalprobe für die Gold-Prüfung	73
Gold-Prüfung	75
10 Bildkarten: Richtiges Verhalten im Schwimmbad	77

