

Wassersicherheit – Sicherheit – Ertrinken vorbeugen: Gefahren erkennen – Krampfhaft schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler Schwimmen mit verschiedenen Einschränkungen. Das wiederum fördert auch die Selbstwahrnehmung.

Die SuS schwimmen nur mit der rechten/linken Körperseite. Wie weit kommen sie? Wie geht das?



Variationen

- Verschiedene Schwimmstile
- Nur mit den Armen/Beinen schwimmen

Ziele

- Schwimmen mit Einschränkungen
- Selbstwahrnehmung

Regeln

- Definierte Körperteile dürfen nicht bewegt werden

Organisation

- Ausprobieren lassen und anschliessend kurzer Erfahrungsaustausch

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO