

# Wassersicherheit – Aus dem Wasser bringen: Retten mit geringstem Risiko – Ziel treffen

Während dieser Übung lernen die Schülereinnen und Schüler einen Rettungswürfel präzise zu werfen.

Die SuS versuchen, den Rettungswürfel in einen auf dem Wasser liegenden Ring zu werfen.



## Variationen

- Wassertiefe variieren
- Distanz zum Ring verändern
- Ein SuS ist im Wasser und soll im Umkreis von 1m angeworfen werden

## Ziele

- Die SuS werfen den Rettungswürfel präzise

## Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

## Organisation

- SuS werfen vom Beckenrand
- Im Wasser befinden sind SuS, welche den Rettungsball an den Beckenrand zurückbringen

**Material:** Mehrere Rettungswürfel, alternativ: In einem Sack ein Ball verwenden

---

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**