

Wassersicherheit – Aus dem Wasser bringen: Rettungsgriffe – Abschleppen

Verschiedene Rettungsgriffe kennen lernen und das Rückenschwimmen vertiefen stehen in dieser Übung im Zentrum.

Die SuS schleppen einen Ball oder Ring mit den entsprechenden Griffen (Nacken-, Nacken- Stirngriff) ab.



Variationen

- Wassertiefe variieren
- Trockenübung an Land
- Mit Partner im stehtiefen Wasser herumziehen
- Mit bis zu 3kg-Ring auf Bauch (Alter/Niveau berücksichtigen)
- Stafette

Ziele

- Rettungsgriffe kennen lernen und anwenden
- Rückenschwimmen (mit Ring)

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Länge schwimmen und Gym-Ball/Ring übergeben

Material: Ball (nicht zu gross), (bis) 3kg-Ring

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO