

Wassersicherheit – Sicherheit – Ertrinken vorbeugen: Selbsteinschätzung/Selbsterfahrung: Was kann ich?

Den Partner überwachen, während dieser taucht: Die Tauchenden lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern.

Partnerübung: Wie weit denkst du, kannst du tauchen? Ein Kind taucht, das andere überwacht und kontrolliert.



Variationen

- Tauchringe in verschiedenen Farben deponieren. Bis zu welcher Farbe kommst du?

Ziele

- Selbsteinschätzung
- Tauchen

Regeln

- Partner überwacht beim Tauchen
- Hyperventilieren verboten

Organisation

- Tauchen nur in eine Richtung, anschliessend besprechen. Tauchstrecke geschafft ?

Material: Tauchringe

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO