

## Für Kinder – Rettungsschwimmen: Lektion 3 «Bergen, Streckentauchen, Dauerschwimmen»

Die Kinder verfeinern in dieser Lektion die Rettungstechnik: Sie sollen einen Kameraden unter Wasser bergen und 25 Meter abschleppen, Streckentauchen ohne Startsprung während mindestens 15 Metern sowie Dauerschwimmen über 400 Meter.



J+S-Kids – Rettungsschwimmen: Lektion 3

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**