

# Für Kinder – Rettungsschwimmen: Lektion 1 «Rettungsball werfen, Tauchen, Dauerschwimmen»

In diesen beiden zusammenhängenden Lektionen sollen die Kinder die Basis des Rettungsschwimmens erlernen: Tauchen, Dauerschwimmen und Rettungsball werfen.



[J+S-Kids – Rettungsschwimmen: Lektion 1](#)

[J+S-Kids – Rettungsschwimmen: Lektion 1A](#)

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**