

Rettungsschwimmen: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Rettungsschwimmexpertinnen und -experten haben sie formuliert, und sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe.



Im Sinne eines angestrebten Sollzustands kannst du aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten und Trainingsformen definieren. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Jugendleiterin oder -leiter Rettungsschwimmen wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen.

Wie stark die Erscheinungsformen ausgeprägt sind, hängt davon ab, wie weit die Kinder und Jugendlichen entwickelt sind und was sie leisten können. Der Rettungsschwimmsport ist komplex. Somit sind die Sportlerinnen und Sportler mit vielfältigen, oft variierenden Situationen und Aufgaben konfrontiert. Die Folge davon sind viele sportartspezifische Erscheinungsformen.

Die zehn Erscheinungsformen

- Sich am, im und auf dem Wasser sicher und angstfrei bewegen
- Im Pool und in offenen Gewässern situationsangepasst schwimmen
- Sicher auf- und abtauchen und sich unter Wasser effizient fortbewegen
- Mit Flossen effizient schwimmen
- Eine Puppe effizient transportieren
- Sich mit Paddle Board und Surfski sicher und geschickt fortbewegen
- Im Sand schnell und geschickt rennen
- Start, Übergaben und Wechsel präzise und dynamisch ausführen

- Sich während dem Rennverlauf orientieren und taktisch clever agieren
 - Figuranten mit passenden Rettungsmaterialien schnell und sicher retten
-

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO