

Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich am, im und auf dem Wasser sicher und angstfrei bewegen

Die Kinder und Jugendlichen verhalten sich sicher und verantwortungsvoll am, im und auf dem Wasser.

Das Wasser ist für viele Kinder und Jugendliche ein unbekanntes Element. Als Jugendleiterin oder -leiter Rettungsschwimmen steht für dich eine behutsame Einführung an erster Stelle. Lass die Kinder und Jugendlichen das Element Wasser ganzheitlich entdecken und baue somit die Angst vor dem Wasser ab. Am besten gelingt dir das mit spielerischen Trainingsformen, die das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser schulen.

«Reiseleitung von Atlantis»



Ein/-e Rettungsschwimmer/-in geht als Reiseleitung voran, und die anderen folgen ihm oder ihr (Reisende). Die Leitung springt, schwimmt und durchquert verschiedene Becken und Wege. Die Reisenden ahmen alle Bewegungen nach und verhalten sich achtsam.

einfacher

- Statt ins Wasser zu springen, über die Treppen einsteigen

- Bereich vorgeben (ohne Sprungbecken und andere Risikostellen)

schwieriger

- Eine blinde Partnerin durch das Bad führen
- Eine Kette von vier Blinden führen
- Hindernisse einbauen

Material: Evtl. Hindernisse (z. B. Matten)

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO