

# Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Im Pool und in offenen Gewässern situationsangepasst schwimmen

Die Kinder und Jugendlichen können situationsangepasst schwimmen.

Beim Poolschwimmen gilt es, die Gegebenheiten zu kennen und sich entsprechend vorzubereiten. Im offenen Gewässer müssen sich Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer gut orientieren können. Sie schwimmen ihr Ziel (z. B. eine Boje) direkt an und versuchen, Umwege möglichst zu vermeiden.

## «Feuer, Wasser, Sturm»

Die Kinder und Jugendlichen können situationsangepasst schwimmen.



Die Kinder und Jugendlichen schwimmen umher und müssen zu den folgenden Begriffen bestimmte Aufgaben ausführen.

## Im Pool

- Feuer: sich selbst mit Wasser bespritzen
- Wasser: abtauchen und auf drei zählen, dabei durch die Nase Blasen erzeugen
- Sturm: zu einer Wand schwimmen und diese berühren

## Im offenen Gewässer

- Sturm: zu einer auf einem Paddle Board sitzenden Person schwimmen
- Wasser: Eine Rolle machen
- Feuer: Hände aus dem Wasser und sich dabei drehen

## einfacher

- Mit Nichtschwimmer/-innen als Wassergewöhnung im standtiefen Wasser ausführen

## schwieriger

- Schwierigere Aufgaben stellen (z. B. Handstand, Rolle vorwärts/rückwärts ausführen, mit Crawl zur Wand schwimmen)

---

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**