

Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Mit Flossen effizient schwimmen

Die Kinder und Jugendlichen können die Flossen effizient einsetzen.

Um mit Flossen schnell voranzukommen, müssen sich die Beine im passenden Tempo und mit der richtigen Technik bewegen. Der optimale Mix führt zu einem effizienten Flossenschwimmen in vielen Disziplinen. Die Kinder und Jugendlichen schwimmen – oft mit einem Widerstand (z. B. Puppe, Puppe und Tube) – mit den Flossen an der Wasseroberfläche, aber auch unter Wasser.

«Leiterlenspiel»



Alle Kinder und Jugendlichen tragen Flossen. Sie spielen im Tandem auf einem wasserfesten Brett ein Leiterlenspiel. Je nach Würfelaugen erledigen sie selbstständig die entsprechende Aufgabe und rücken mit ihrer Spielfigur auf dem Brettspiel dem Ziel entgegen. Welches Tandem gewinnt?

Download: [Vorlage Leiterlenspiel](#) (pdf)

- 1 = rot: 50 Meter Crawlbeinschlag in Rückenlage
- 2 = blau: 25 Meter Delfinkörperwelle unter Wasser, Arme in Vorhalte, locker zurückschwimmen

- 3 = gelb: 25 Meter Crawl nebeneinander, dabei während der Rückholphase innen abschlagen
- 4 = grün: 50 Meter Crawl Tandem (vorne Armzug mit Pullbuoy, hinten Beinschlag)
- 5 = grau: Puppe zu zweit 25 Meter abschleppen
- 6 = Aufgabe selbst wählen

einfacher

- Anstatt mit der Puppe mit Ringen nur 25 Meter oder quer schwimmen

schwieriger

- Schwimmdistanzen niveaugerecht erhöhen

Material: Flossen, Puppe, Pullbuoy, Schwimmbretter

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO