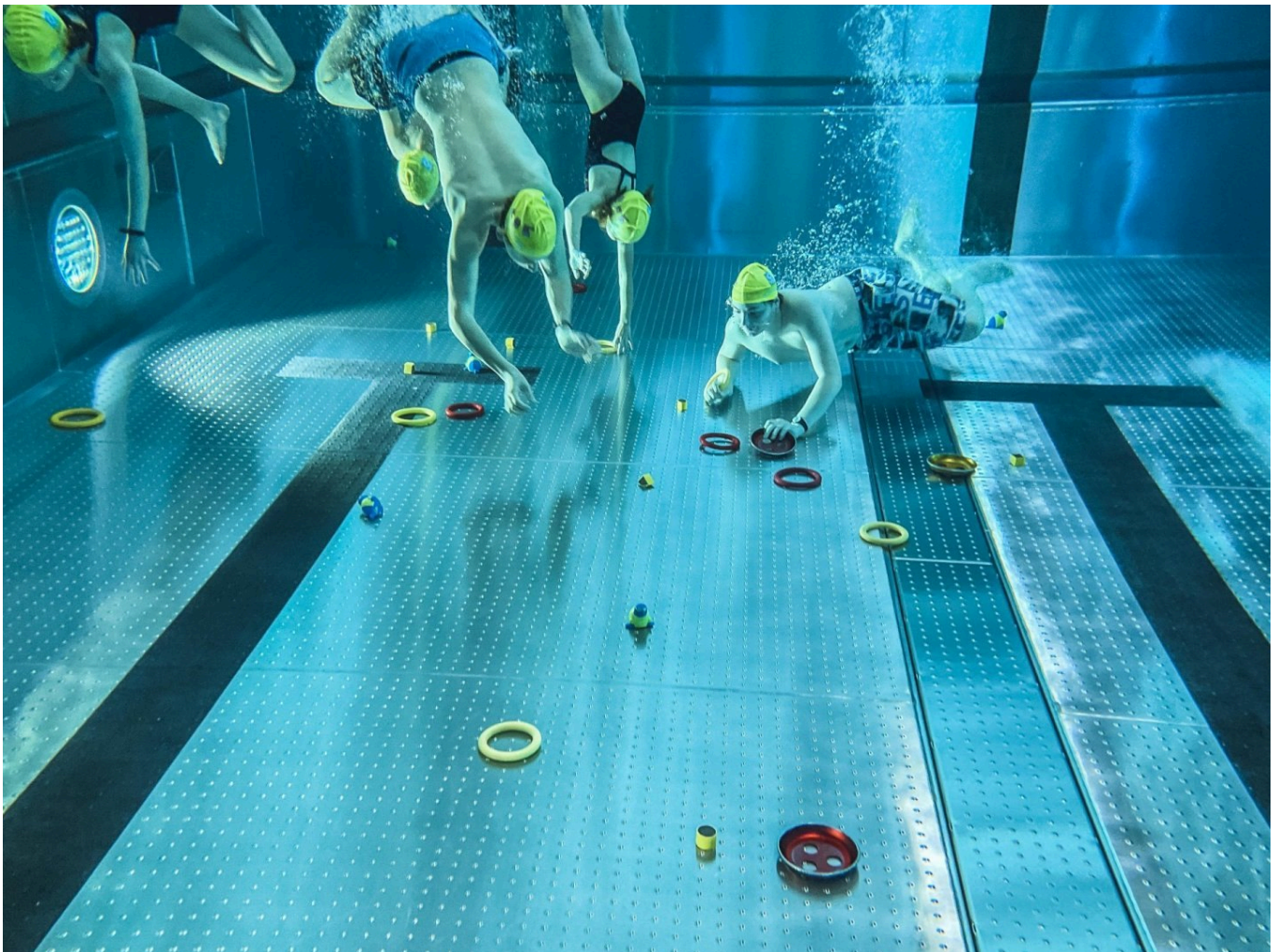


Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sicher auf- und abtauchen und sich unter Wasser effizient fortbewegen

Die Kinder können effizient auf- und abtauchen und sich unter Wasser orientieren.

Im Schlüsselbereich «Foundation» (vor allem in den Phasen F1 und F2) lernen die Kinder und Jugendlichen, sich unter Wasser wohlfühlen. Dies erreichen sie mit geeigneten Übungen (z. B. zur Orientierung oder zum sicheren Auf- und Abtauchen) unter Wasser.

«Schatztauchen»



Zwei Piratengruppen stehen einander im Nichtschwimmerbecken gegenüber. Du wirfst alle Tauchgegenstände ins Wasser. Welches Team kann mehr Gegenstände (Schätze) auf sein Piratenschiff (Beckenrand) bringen, wobei die Gruppen pro Tauchgang nur einen Gegenstand bergen dürfen?

einfacher

- Jeweils nur eine Person pro Gruppe tauchen lassen

schwieriger

- Einarmig tauchen
- Im tiefen Schwimmbecken ohne Schwimmbrille tauchen

Material: Tauchgegenstände (z. B. Ringe, Teller)

«Schwimmende Inseln»



Verschiedene Schwimmbretter sind auf dem Wasser, und Tauchringe sind im Wasser verteilt. Die Kinder und Jugendlichen tauchen nach den Ringen und legen sie auf die Bretterinseln. Dabei müssen sie vorsichtig auftauchen, um keine Inseln umzustossen.

einfacher

- Weniger Bretterinseln ins Wasser legen

schwieriger

- Grössere Inseln platzieren
- Mehr Schwimmbretter ins Wasser legen
- Schwerere Ringe versenken

Material: Schwimmbretter, Matten, Ringe

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO