

Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Im Sand schnell und geschickt rennen

Die Kinder und Jugendlichen können die geeignete Lauftechnik im Sand anwenden.

Um möglichst schnell ins offene Gewässer zu kommen, müssen die Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer im Sand schnell rennen können. Die weiche Unterlage gibt stärker nach, deshalb ist das Rennen anstrengender.

«Tic-Tac-Toe»



Zwei Teams mit jeweils drei Rettungsschwimmer/-innen spielen in einer Stafette gegeneinander. Im Sand ist ein «3×3»-Spielfeld mit Leinen ausgelegt. Die Teams machen sich bei zwei gegenüberliegenden Kegeln bereit. Sie spielen Tic-Tac-Toe, indem jeweils ein Kind pro Gruppe startet, mit einem Gegenstand oder einem Zeichen ein Feld markiert, zurückrennt und mit Handschlag das nächste Kind starten lässt. Wer legt zuerst eine Reihe?

einfacher

- Renndistanz kürzen
- Gruppen vergrössern

schwieriger

- Mit Beach Flags Start (Hände auf der Stirn auf dem Boden liegend) loslegen
- Bei Schulterberührung starten
- Rückwärtsrennen
- «4x4»-Feld, «5x5»-Feld

Material: Markierkegel, Leinen, Trassierband

«1001 Möglichkeiten»



Die Kinder und Jugendlichen rennen im Sand jeweils zu zweit gegeneinander, wobei du verschiedene Laufformen vorgibst.

- Im Hohlkreuz rennen
- Mit Rundrücken nach vorne gebeugt rennen
- Kleine/grosse Schritte ausführen
- Seitwärts rennen
- Hopserhüpfer ausführen
- Laufsprünge machen

einfacher

- Nur gehen
- Sich blind führen lassen

schwieriger

- Über eine Speedleiter rennen
- Im Hüpfgitter laufen (über ausgelegte Reifen/Hindernisse rennen)
- Über im Sand ausgelegte Bälle springen
- Jemanden im Huckepack transportieren

Material: Evtl. Speedleiter, Bälle, Hüpfgitter, Leinen, Trassierband

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO