

Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich während dem Rennverlauf orientieren und taktisch clever agieren

Alle können sich im Spiel orientieren und geschickt positionieren.

Bei Wettkämpfen in offenen Gewässern spielen eine gute Orientierung und taktisches Verhalten eine wichtige Rolle. Unterstütze die Kinder und Jugendlichen bei der situationsangepassten Verlaufsplanung im Rennen.

«Atomspiel»



Die Kinder und Jugendlichen schwimmen frei umher. Du zeigst eine Zahl, worauf sie sich möglichst schnell in einer entsprechenden Gruppe in einem Kreis finden und gemeinsam abtauchen müssen. Wer keinen Platz findet, löst eine Zusatzaufgabe (z. B. das Paddle Board berühren oder zum Rand schwimmen). Dann beginnt das Spiel wieder von vorne.

einfacher

- Im standtiefen Wasser durchführen

schwieriger

- Auf Paddle Boards ausführen

Material: Evtl. Paddle Boards

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO