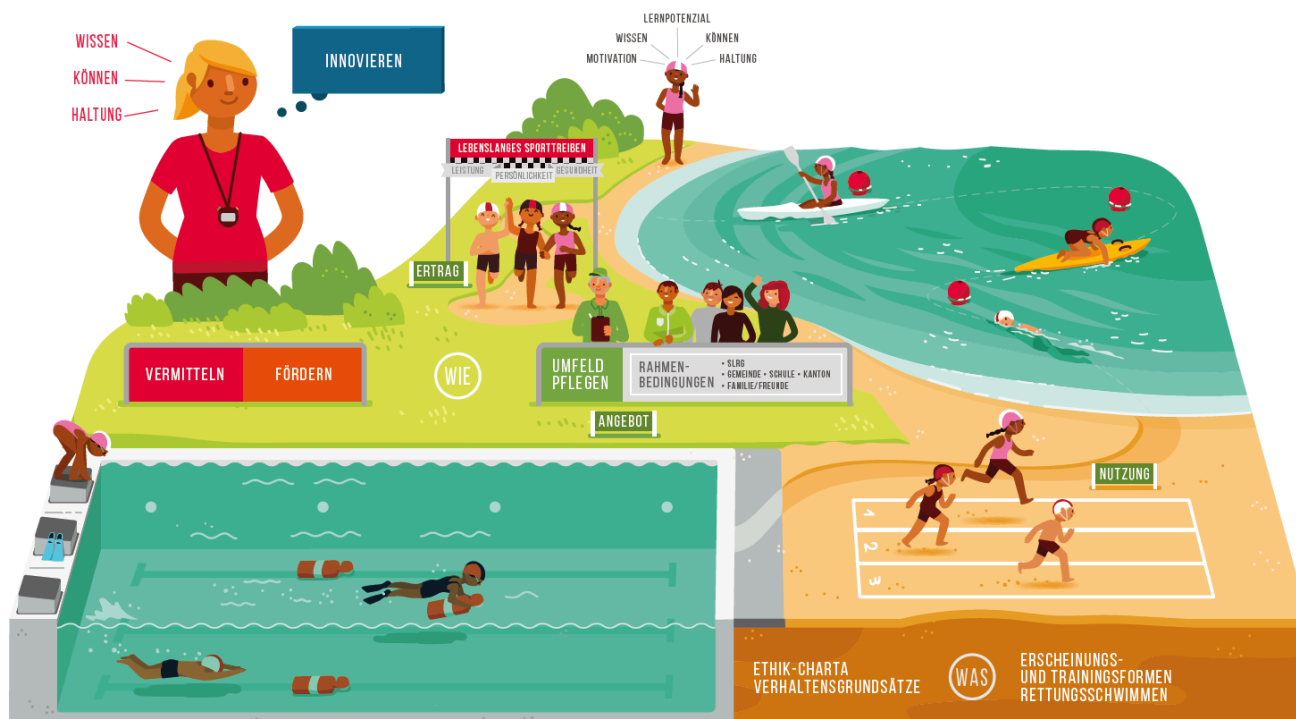


Rettungsschwimmen – Methodische Hinweise: Good Practice Rettungsschwimmen

Auf dieser Seite findest du methodische Hinweise, wie du dein Training gestalten kannst. In den folgenden Beiträgen findest du Ideen, zum Training der Bewegungs- und Spielgrundformen, sowie zu den Erscheinungsformen im Rettungsschwimmen.



Das Ausbildungsverständnis dient dir als Wegweiser, um deine Leitertätigkeit zu gestalten. Es schafft eine gemeinsame Struktur über alle J+S-Sportarten hinweg. Dabei stehen die Kinder und Jugendlichen im Zentrum mit dem Ziel, sie durch Erfolgserlebnisse zu lebenslangem Sport zu animieren und somit ihre Gesundheit und ihre Persönlichkeit zu stärken.

Wenn du deine Aktivitäten gestaltest, setzt du dich intensiv mit dem «Was» und dem «Wie» auseinander. Bei der Frage nach dem «Was» geht es um die eigentlichen Trainingsinhalte. Im Fokus stehen hierbei die Erscheinungsformen der jeweiligen Sportart sowie die sportartübergreifenden und sportartspezifischen Trainingsformen. Bei der Frage nach dem «Wie» liegt das Augenmerk auf der Art und Weise, wie du diese Inhalte vermittelst. Verschiedene Rahmenbedingungen beeinflussen die Interaktion zwischen dir als Jugendleiterin oder -leiter sowie den Kindern und Jugendlichen.

Die gewählten Trainingsformen

- sind sportartübergreifend und in verschiedenen Settings einsetzbar.
- sind leicht verständlich und kommen mit wenig Anleitung aus.
- benötigen kaum Material.
- kannst du erschweren oder erleichtern und so auf die jeweilige Zielgruppe anpassen.

Vielseitig fördern

Sei dir bewusst, welchen Stellenwert die Bewegungs- und Spielgrundformen im Kindertraining haben. Integriere diese Formen nach Möglichkeit in jedes Training und stell so eine nachhaltige und vielseitige Förderung sicher. Berücksichtige im Rettungsschwimmen beispielsweise die Bewegungsgrundformen Gleiten und Antreiben stärker.

Wiederholung macht die Meisterin und den Meister

Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und den Lernprozess sind. Arbeite daher immer wieder mit den gleichen Übungen. Variiere diese laufend und Sorge so für Abwechslung. Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Das wiederholte Üben verdeutlicht den Kindern und Jugendlichen ihren Fortschritt und stärkt so ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation.

Good Practice: Aufbau

Der nachfolgende Übungskatalog gliedert sich in drei Teile:

- [Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen](#)
- [Übungen und Spiele zu den Spielgrundformen](#)
- [Trainingsformen zu den Erscheinungsformen](#)

Dabei erhältst du ergänzend zur Grundform jeweils Ideen zum Erleichtern und zum Erschweren. Zusätzlich findest du einen Parcours, der Übungen zu den Bewegungsgrundformen thematisch aufgreift.

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO