

Rettungsschwimmen – Spielgrundformen: Praxiserprobte Beispiele

Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule von J+S-Aktivitäten im Schlüsselbereich «Foundation». Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.



Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Reaktionsspiele
- Stafettenspiele
- Fang- und Versteckspiele
- Kampfspiele
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschusspiele
- Rückschlagspiele
- Weitere Formen

Der spielerische Ansatz erlaubt ihnen einen freudvollen Zugang zu Sport und Bewegungsaktivitäten. Das motiviert, steigert das Interesse und macht Lust auf mehr. Du findest hier praxiserprobte Beispiele zum Training der Spielgrundformen.

Freie Spiele: «Arm- und Beinsalat»

Die Kinder finden gemeinsam eine umsetzbare Lösung.



Mehrere Teams (je drei bis fünf Kinder) stehen mit einem Paddle Board bereit. Du gibst vor, wie viele Hände/Füsse/Arme/Beine auf dem Paddle Board sein müssen. Jedes Team sucht eine Lösung, um die vorgegebene Strecke gemäss den Vorgaben möglichst schnell zurückzulegen.

einfacher

- Erst starten, wenn alle Teams eine Lösung gefunden haben
- Im Hallenbad mit Schwimmiseln oder Schwimmbrettern durchführen

schwieriger

- Sofort nach Lösungsfindung starten
- Vorgaben erschweren (Knie, Ellbogen, Kopf)

Material: Paddle Boards, Schwimmbretter

Freie Spiele: «Schere-Stein-Papier»

Die Kinder können bestimmte Distanzen möglichst schnell schwimmen.



Jeweils zwei Kinder spielen Schere-Stein-Papier. Der/die Gewinner/-in schwimmt eine definierte Strecke, während der/die Verlierer/-in gegen eine/-n andere/-n Verlierer/-in oder eine/-n zurückgekehrte/-n Gewinner/-in spielt usw. Wer schwimmt bis zum Schlusspfeiff am meisten Längen oder Breiten?

einfacher

- Eine Breite schwimmen
- Mithilfe eines Schwimmbretts oder einer Schwimmnudel ausführen

schwieriger

- Schwimmstil vorgeben (z. B. Brust, Crawl, Rückencrawl)

Material: Schwimmnudel, Schwimmbrett

Reaktionsspiele: «Tag und Nacht»

Die Kinder agieren aufmerksam und verbessern ihr Reaktionsvermögen.



Tandems legen sich im Abstand von zwei bis drei Metern bäuchlings in den Sand oder auf den Boden und schauen sich in die Augen. Du machst eine Seite der Tandemreihe zum «Tag», die andere zur «Nacht». Je nach Kommando jagen die Kinder aus «Tag» oder «Nacht» die anderen. Wer punktet am meisten als Jäger/-in oder Verfolgte/-r?

Hinweis: Die Spielform ist auch im Wasser möglich.

einfacher

- Abstand zwischen den Tandems verkleinern
- Erfolgreiche Jäger/-innen und Verfolgte bilden neue Tandems

schwieriger

- Abstand zwischen den Tandems vergrössern

Material: Pfeife

Stafettenspiele: «Materialtransport»

Die Kinder bewältigen die Strecke in unterschiedlichen Schwimmmarten effizient.



Es stehen mehrere Dreier- oder Viererteams mit diversen Materialien bereit (z. B. Schwimmbrett, Pullbuoy, Ringe, Ball). Ein Kind pro Gruppe schwimmt mit einem Gegenstand auf die gegenüberliegende Seite, deponiert das Material und schwimmt zurück. Tipp: Ist das Material deponiert, startet das nächste Kind. Welche Gruppe transportiert das Material am schnellsten?

einfacher

Je nach Schwimmniveau im standtiefen Wasser durchführen

schwieriger

- Gegenstand und Schwimmart vorgeben, z. B. in Rückenlage die Ringe auf dem Bauch oder auf dem Kopf transportieren
- Am Schwimmbrett halten und Beinschlag ausführen (z. B. Brust, Kraul, Delfin)
- Pullbuoy einklemmen und Armzüge machen
- Ball mit Wasserballcrawl vorwärtsbewegen

Material: Schwimmbretter, Ringe, Pullbuoy, weiteres Material nach Bedarf

Fangspiele: «Angelspiel (im Wasser oder im Sand)»

Die Kinder können schnell laufen/schwimmen, die Richtung wechseln und sich im Spiel orientieren.



Markiere ein Spielfeld im standtiefen Wasser. Der/die Angler/-in hält eine Schwimmnudel wie eine Rute und versucht, die umherrennenden Kinder (Fische) abzutupfen. Variation im Sand: Das fischende Kind tippt jemanden mit dem Flag an und macht ihn/sie damit zum/-r neuen Angler/-in.

einfacher

- Spielfeld vergrößern
- Gangart variieren (z. B. rückwärtsgehen, zu zweit Hand in Hand gehen)
- Mit zwei Teams spielen und herausfinden, welche Mannschaft in zwei Minuten mehr Mitglieder der anderen Gruppe fängt
- Nach dem Berührtwerden eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. Handstand)

schwieriger

- Schwimmnudel beidhändig als Halbkreis halten und so Fische fangen

Material: Schwimmnudeln, evtl. Flags

Wurfspiele: «Rettungsschnappball»

Die Kinder können Bälle sicher werfen und fangen.



Zwei markierte Teams spielen im Wasser oder auf dem Sand gegeneinander. Welches Team schafft mit einem Rettungsball innerhalb des Teams zuerst zehn Pässe, ohne dass ein/-e Gegner/-in den Ball berühren kann? Zehn erfolgreiche Pässe ergeben einen Punkt.

Regeln:

- kein Körperkontakt
- mit Ball nicht laufen
- fällt der Ball zu Boden, geht er ans andere Team

einfacher

- Feld verkleinern oder einen kleineren und leichteren Ball verwenden
- Bei fünf Pässen einen Punkt geben

schwieriger

- Grösseres Feld, im Wasser durchführen
- Mit zwei Bällen spielen

Material: Rettungsball, Minihandball

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO