

Rettungsschwimmen – Bewegungsgrundformen: Praxiserprobte Beispiele

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf.



Bewegungsgrundformen

- ▶ Laufen, Springen
- ▶ Balancieren
- ▶ Rollen, Drehen
- ▶ Klettern, Stützen
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ Rhythmisieren, Tanzen
- ▶ Werfen, Fangen
- ▶ Ringen, Raufen
- ▶ Rutschen, Gleiten
- ▶ Weitere Formen

Sei dir bewusst, welchen Stellenwert diese Formen im Kindertraining haben. Integriere diese Formen nach Möglichkeit in jedes Training und stell so eine nachhaltige und vielseitige Förderung sicher. Du findest hier praxiserprobte Beispiele zum Training der Bewegungsgrundformen.

Download: [Parcours – Weihnächtliches Bootcamp](#)

Laufen, Springen: «Wandelnde Sanddünen»

Die Kinder können sich während dem Spiel orientieren.



Alle Kinder sind Sanddünen. Jedes Kind merkt sich 'im Geheimen' eine andere Sanddüne (anderes Kind). Anschliessend bewegen sich die Kinder frei in einem markierten Feld im Sand. Auf ein Startzeichen hin rennt jedes Kind um seine 'ausgewählte' Düne. Wer schafft es am schnellsten und ruft zuerst Stopp?

Das Spiel startet neu – wer ist insgesamt am erfolgreichsten? (Nach mehreren Runden eine neue Düne aussuchen)

einfacher

- Im standtiefen Wasser um markierte Reifen/Bälle spielen

schwieriger

- Die Kinder können sich während dem Spiel orientieren.

Material: Evtl. Skizze als Veranschaulichung, Markierkegel, Fähnchen (für die Sanddünen)

Balancieren: «Brett-Ballett»

Die Kinder verbessern ihre Balance auf dem Paddle Board und können sich darauf bewegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



Die Kinder balancieren kniend auf dem Paddle Board. Wer stabil kniet, kann zusätzlich die Arme kreisen (einarmig, beidarmig, vorwärts, rückwärts) oder ausstrecken und den Körper 180 Grad zur Seite drehen.

einfacher

- Zu zweit durchführen (ein Kind stabilisiert das Paddle Board)

schwieriger

- Beidbeinig oder einbeinig stehen, dazu die Arme kreisen (ein- und beidarmig)

Material: Paddle Board

Rollen, Drehen: «Wasser-Sicherheits-Check light»

Die Kinder können sich nach einer Rolle im Wasser orientieren.



Die Kinder machen eine Rolle vom Rand ins tiefe Wasser, halten sich eine Minute an Ort über Wasser und schwimmen anschliessend zehn Meter in Bauchlage.

einfacher

- Über eine Matte ins Wasser rollen und sich mit einem Pullbuoy über Wasser halten
- Zu zweit ins Wasser purzeln (z. B. nebeneinander in der Hocke oder stehend und sich an den Füssen haltend)

schwieriger

- Auf der Schwimmstrecke eine Rolle ausführen
- Die Schwimmstrecke verlängern

Material: Stoppuhr, evtl. weiche Unterlagen, Pullbuoy

Download: [«Unterrichtsblätter – Wasser-Sicherheits-Check \(WSC\)»](#) (pdf)

Klettern, Stützen: «Piranha»

Die Kinder können sich effizient am Boden oder vom Brett aufstützen.



Alle Kinder (Fische) liegen auf einer Linie im Sand. Ein Kind (Piranha) liegt eine Körperlänge hinter den anderen. Du erzählst eine Geschichte. Beim Schlüsselwort Piranha rennen alle hinter eine zweite, markierte, und rettende Linie, wobei der Piranha die Fische zu fangen versucht. Wen er berührt, wird auch zum Piranha. Welcher Fisch kommt davon?

Alle Kinder (Fische) liegen auf einer Linie im Sand. Ein Kind (Piranha) liegt eine Körperlänge hinter den anderen. Du erzählst eine Geschichte. Beim Schlüsselwort Piranha rennen alle hinter eine zweite, markierte, und rettende Linie, wobei der Piranha die Fische zu fangen versucht. Wen er berührt, wird auch zum Piranha. Welcher Fisch kommt davon?

einfacher

- Alle mit Abstand hintereinander aufstellen
- Mit mehreren Piranhas starten

schwieriger

- Aus der Rückenlage aufstehen
- Auf dem Paddle Board liegen und starten; sich beim Signalwort auf die Knie stützen und so fortbewegen
- Piranha: auf dem Paddle Board starten

Material: Paddle Boards

Rhythmisieren, Tanzen: «Spieglein, Spieglein im Wasser»

Die Kinder können ihre Bewegungen im und unter Wasser rhythmisch und präzise ausführen.



Die Kinder spiegeln die Bewegungen eines Gegenübers unter Wasser. Ein Kind gibt die Bewegung vor, das andere ahmt möglichst synchron nach.

einfacher

- Verschiedene Schwimmlagen synchron schwimmen (Crawl, Brustschwimmen, Rückencrawl)

schwieriger

- Eine Choreo entwickeln und während dem Streckentauchen ausführen; Beispiel: eine Rechtsdrehung mit dem Körper, dann einen Purzelbaum und eine Linksdrehung (auch im Sprungbecken möglich)

Werfen, Fangen: «Rettungsballwurf»



Ein Kind schwimmt/schwebt ca. zehn Meter vom Beckenrand entfernt. Das andere versucht, den Rettungsball in Griffnähe des Kindes zu werfen. Für jeden erfolgreichen Wurf gibt es einen Punkt.

einfacher

- An Land durchführen
- Anstatt zu einem Kind zu einer Markierung werfen

schwieriger

- Aus unterschiedlichen Distanzen werfen; nach jedem erfolgreichen Wurf die Distanz vergrößern
- Den Ball in die Mitte eines Rettungsringes werfen

Material: Rettungsball, Hütchen, Evtl. Rettungsring

Rutschen, Gleiten: «Raketenstart»

Die Kinder erfahren das Gleiten dank einer guten Körperspannung und Wasserlage.



Die Kinder spielen in Zweierteams gegeneinander. Während ein Kind gestreckt im Wasser liegt, stösst das andere seine/-n Partner/-in (Rakete) an den Füßen möglichst weit weg. Diese/-r versucht gespannt und gestreckt möglichst weit zu gleiten. Welche Rakete geht am weitesten?

einfacher

- Auf dem Paddle Board liegend ausführen
- Auf dem Paddle Board kniend ausführen
- Zwei Zweierteams schieben synchron möglichst gleich fest

schwieriger

- Gestreckt auf dem Rücken liegend ausführen
- Zwei Kinder gleichzeitig anstossen

Material: Evtl. Paddle Boards

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO