

# Rettungsschwimmen – Erscheinungsformen: Start, Übergaben und Wechsel präzise und dynamisch ausführen

Die Kinder und Jugendlichen übergeben das Material auch im Wettkampfsetting sorgfältig. Sie können korrekt wechseln und starten.

## «Stafettenparty»



Gurtretterstafette: A schwimmt 50 Meter, danach schwimmt B 50 Meter mit Flossen. C schwimmt 50 Meter mit einem Gurtretter, übergibt diesen an D und hängt sich hinten an den Gurtretter. D schwimmt 50 Meter mit Flossen und zieht C im Schlepptau. C schlägt ohne Flossen mit den Beinen. Die Rollen wechseln, wenn D die Wand berührt.

### einfacher

- Alle mit Flossen schwimmen

### schwieriger

- Stafette ohne Material durchführen

- Stafette auf halbe Distanz ausführen
- Diverse Materialien transportieren

**Material:** Puppen, Gurtretter, evtl. Material aus dem Hallenbad für Materialstafette

**Lernbaustein:** «Teambisziplinen Rettungsschwimmen»

---

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**