

# Rettungsschwimmen – Erscheinungsformen: Sich mit Paddle Board und Surfski sicher und geschickt fortbewegen

Die Kinder und Jugendlichen können sicher und schnell auf das Paddle Board steigen und damit effizient gleiten.

Paddle Board und Surfski sind hilfreiche Rettungsgeräte und kommen bei Wettkämpfen im offenen Gewässer in gewissen Disziplinen zum Einsatz. Die Kinder und Jugendlichen erlernen den Umgang mit den Geräten Schritt für Schritt.

## «Pinguinrutschen»



Alle Kinder stehen mit Paddle Boards bereit, rennen auf ein Signal los, legen sich an einem markierten Punkt aufs Paddle Board, machen drei Armzüge und gleiten danach möglichst weit. Wer kommt am weitesten und gewinnt einen Punkt? Wer vom Paddle Board fällt, verliert einen Punkt. Du kannst diese Übung auch mit dem Surfski durchführen.

## einfacher

- Ohne Armzüge, nur gleiten

## schwieriger

- Direkt auf die Knie springen, nach drei Armzügen auf den Bauch wechseln und gleiten

**Material:** Paddle Boards, evtl. Surfski

### «Einarmpaddeln»



Alle befinden sich auf dem Paddle Board, dürfen aber nur eine Seite zum Paddeln verwenden. In Tandems fährt jeweils ein/e Rettungsschwimmer/-in eine Form/Figur im Wasser vor und der/die Partner/-in ahmt sie nach.

## einfacher

- Auf beiden Seiten des Surfskis paddeln
- Im standtiefen Wasser durchführen; Partner/-in: den Surfski stabilisieren

## schwieriger

- Partner/-in: mit geschlossenen Augen spielen; Guide: die Paddelbewegungen akustisch vorgeben (z. B. vier Schläge links, rechts)
- Mit Geräuschen den/die Partner/-in zu sich lotsen

**Material:** Surfski, evtl. Paddle Boards

**Lernbaustein:** «Einzeldisziplinen Open Water»

---

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**