

Rettungsschwimmen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Eine Puppe effizient transportieren

Die Kinder und Jugendlichen können Puppen auf verschiedene Arten transportieren.

In der Rückenlage bewegen sich die Kinder und Jugendlichen mit Brustbeinschlägen fort und halten die Puppe mit einem Arm vor sich. Den anderen Arm können sie zusätzlich für den Antrieb nutzen. Schwimmen sie in Brustlage, kraulen sie einarmig. Diese schnellere Technik kommt an Wettkämpfen oft zum Einsatz.

«Puppentransport»

Die Kinder und Jugendlichen können Puppen auf verschiedene Arten transportieren.



In Kleingruppen transportieren die Kinder und Jugendlichen eine leere Puppe auf verschiedene Arten über eine bestimmte Distanz. Sie nutzen dazu auch eine Auswahl von diversen Rettungsgeräten. Du kannst diese Übung auch als Stafette und als Wettkampf durchführen.

einfacher

- Kleine Ringe transportieren
- Die Puppe mit Flossen transportieren

schwieriger

- Die Puppe füllen

Material: Puppe, Rettungsgeräte (z. B. Gurtretter, Torpedoboje, Rettungsbrett)

Lernbaustein: «Einzeldisziplinen Pool»

Quelle: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO