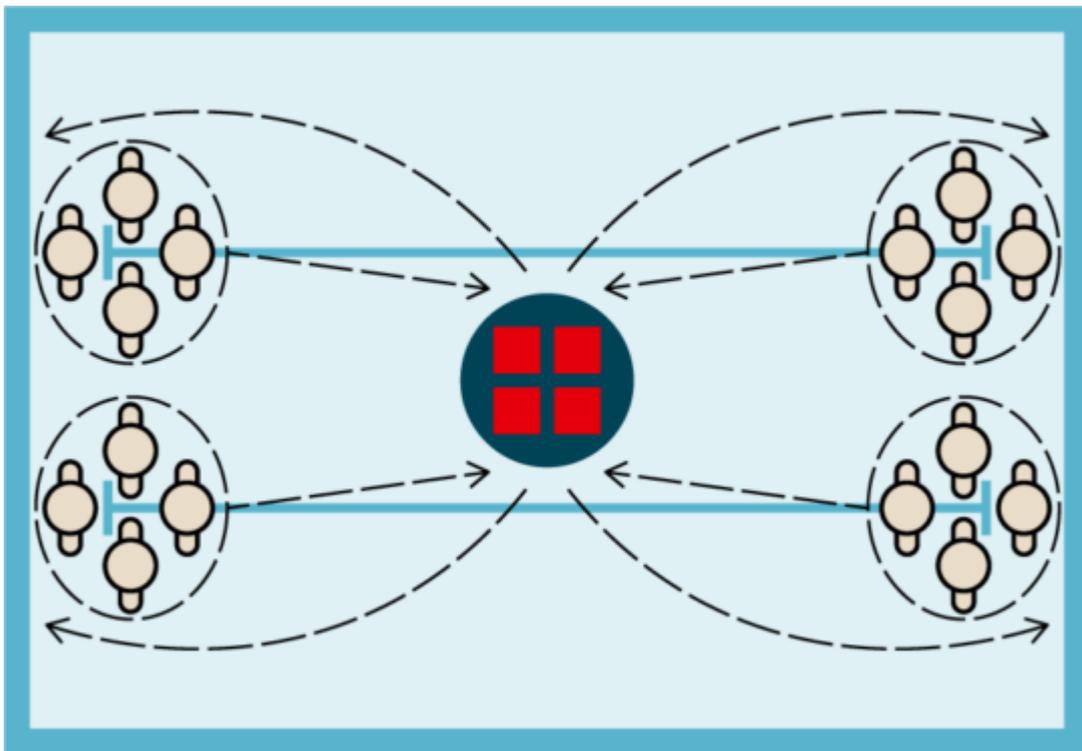


Wassersicherheit – Sicherheit – Ertrinken vorbeugen: SLRG-Regeln – Insel schwimmen

Während dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler SuS die SLRG- Regeln kennen. Gleichzeitig steht die Gruppendynamik im Fokus.



In der Gruppe (4-5 SuS) vom Beckenrand in die Mitte zur Insel schwimmen. Jeder SuS darf ein Kärtchen an den Beckenrand mitnehmen. Welche Gruppe hat als erstes alle Baderegeln/Freitauchregeln/ Flussregeln vollständig zusammengestellt?

Variationen

- Schwimmdistanz/Wassertiefe variieren
- Schwimmstil vorgeben
- Bade-/Freitauch-/Flussregeln kombinieren

Ziele

- SLRG-Regeln kennen
- Gruppendynamik fördern

Regeln

- Pro Person darf ein Kärtchen transportiert werden.
- Alle SuS holen gleichzeitig und sind in Bewegung.

Organisation

- Pro Bahn 2 Gruppen à 4-5 SuS
- Insel in der Mitte, von beiden Seiten her anschwimmen.
- Die Übung ist beendet, sobald erste Gruppe die SLRG-Regeln (pdf) komplett und richtig hat.

Bemerkung: Die SLRG-Regeln umfassen Bade-, Fluss- und Freitauchregeln

Material: Kärtchen mit SLRG-Regeln (pdf), Matte oder Schwimmbrett als Insel

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO