

Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen – Spielgrundformen im Wasser: Stafettenspiele – Schwimmstafette

Die Schwimmer/-innen schwimmen schnell und bewältigen Aufgaben im Team erfolgreich.



Die Schwimmer/-innen absolvieren gemeinsam eine Schwimmstafette. Im Team erhalten sie konkrete Vorgaben (z. B. jeden Schwimmstil nur einmal schwimmen). Teamintern teilen sie sich die Aufgaben zu, sodass am Ende alle Aufgaben einmal erfüllt sind.

einfacher

- Kurze Strecken, lange Pausen (grosse Teams) festlegen
- Nicht auf die Zeit, sondern auf eine saubere Ausführung fokussieren
- Die Lage frei wählen
- Vorgaben fürs eigene (und andere) Team bestimmen
- Antriebsformen variieren und Hilfsmittel hinzunehmen (z. B. Beinschlag mit Schwimmbrett, paddeln mit Pullbuoy)

schwieriger

- Unterschiedliche Lagen mit Beinen und Armen schwimmen (z. B. Kraul-Arme mit Delfin-Beinen).
- Lange Strecken, kurze Pausen (kleine Teams) festlegen
- Feste Aufgaben zuteilen
- Im Zweierteam (Hände haltend oder Beine fassend) schwimmen

- Als Gruppe eine Rekordzeit unterbieten (z. B. Weltrekord 400 Meter Kraul).
- Antriebsformen variieren (z. B. paddeln, Kombinationsübungen, tauchen, Armzug)

Material: Je nach Stafettenform und Wassertiefe sowie Alter, Könnens- und Leistungsstand

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO