



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Rettungsschwimmen

Autoren

Stefan Baumgartner Schwimmtrainer SSCHV, BII SLRG, J+S-Leiter
Leiter Vera Henggeler, J+S-Leiter I, Kids Experte, Jugendleiter SLRG

Rahmenbedingungen

Alter Für Kinder von 8 - 10 Jahren
Gruppengrösse 10 - 15 Kinder (siehe Angaben auf den Lektionsblätter). Weisungen beachten!
Kursumgebung Nichtschwimmerbecken und Schwimmbahn
Sicherheitsaspekte Je nach Lektionsinhalt müssen andere Sicherheitsaspekte berücksichtigt werden (siehe Lektionsplanung)
Anderes --

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1A	Rettungsballwerfen	Umgang mit dem Rettungsball, Verwendungszweck und Zielwurf	Die Kinder können schwimmen	einfach
1	Rettungsball werfen, Tauchen, Dauerschwimmen	Rettungstechnik: Der Rettungsball auf ein definiertes Ziel werfen können Tauchen: 4 Tauchgegenstände ertauchen in einer Tiefe von mind. 1.50m und auf einer Fläche von 2 x 4m Schwimmen: als „Dauerschwimmen“ die Hälfte des Alters schwimmen können (8J = 4 Längen)	Die Kinder bewegen sich sicher im Tiefwasser	einfach
2	Rettungstechnik, Streckentauchen, Dauerschwimmen	Rettungstechnik: einen Kameraden über mind. 12.5m im Nacken oder Nacken-Stirngriff abschleppen können Tauchen: Streckentauchen ohne Startsprung von mind. 8m Schwimmen: Brustbeinschlag in Rückenlage ohne Armzug und Rückengleichschlag (mind. 25m am Stück) Dauerschwimmen: Das Alter schwimmen (10 Jahre = 10 Längen)	Die Kinder bewegen sich sicher im Tiefwasser	mittel
3	Bergen, Streckentauchen, Dauerschwimmen	Rettungstechnik: einen Kameraden unter Wasser bergen und 25m abschleppen können Tauchen: Streckentauchen ohne Startsprung von mind. 15m Schwimmen: Dauerschwimmen von 400m	Die Kinder bewegen sich sicher im Tiefwasser (auch unter Wasser)	anspruchsvoll

Spielregeln

Kinder immer im Überblick behalten (Standort gut wählen)

Tauche nie mit Schwimmbrille

Die Kinder müssen den Druckausgleich gelernt haben und fähig sein diesen zu vollziehen, bevor sie in die Tiefe tauchen.

Materialbedarf

Geeignetes Schwimmbecken oder Bahn. Übliche Ausrüstung und Hilfsmittel. Hilfsmittel mit Auftrieb wie Brettli, Pullbuoy etc. sinnvoll einsetzen (nicht als Auftriebsmittel).

Tipps und Tricks

In diesem Alter sind negative Erlebnisse zu vermeiden. Tauchen in der Tiefe kann Angst auslösen. Darum braucht es viel Verständnis und Einfühlungsvermögen des Leitenden sowie einen guten Übungsaufbau.