



J+S-Kids: Einführung Rettungsschwimmen - Lektion 1A

Rettungsballwerfen

Autorin

Vera Henggeler, J+S-Leiter I, Expertin J+S-Kids, Jugendleiter SLRG

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse 10-15 Kinder
Kursumgebung Bad mit Wassertiefe 1.00m oder tiefer
Sicherheitsaspekte Instruktion der Kinder betr. Rettungsballwerfen: NIE direkt hinter dem Werfenden stehen. In diesem Unterrichtsteil ist die Organisation der Gruppe wichtig, da die Rettungsballer zu Beginn oft unkoordiniert fliegen.

Zielsetzungen/Lernziele

Umgang mit dem Rettungsball, Verwendungszweck und Zielwurf

Hinweise

Wichtig sind: genügend Leiter, um die Werfenden jeweils direkt korrigieren zu können. Gute Organisation und klares Erklären des Ablaufs beim Hauptteil. Häufige Fehler: „Zielen“ mit dem Arm wird oft vergessen, den Rettungsball nur ca. 3x kreisen lassen. Der Wurfarm kreist nach hinten, d.h. von unten nach oben. Konzentration ist nötig.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zusammensitzen, Verwendungszweck des Rettungsballs diskutieren: 1) Wo macht es Sinn den Rettungsball einzusetzen (Fragespiel)? -Kurze Distanzen -Rettling ist bei Bewusstsein und ansprechbar -Rettungsball ist in Reichweite 2) Was ist der Vorteil des Rettungsballs? -Schnelle Hilfe -Anschliessende Bergung (wenn der Rettling kooperativ ist) ist einfacher, da der Ball zusätzlichen Auftrieb gibt -Wenn der Rettling hysterisch um sich schlägt oder zu gross ist (bei Kindern) und eine Gefahr für den Retter darstellt, ist der Ball eine Hilfe, welche die Gefahr für den Retter minimiert und etwas Zeit verschafft. Kinder kommen oft mit interessanten Ideen und Anregungen (Waffe gegen Haifische etc.).	Sitzen im Kreis o.ä., wenn möglich sind Kinder noch nicht nass (Auskühlen)	-
10'	Einschwimmen mit Rettungsball-Marathon Rettungsball wird (wie ein Stab bei einer normalen Stafette) transportiert und übergeben. Die Gruppe, die zuerst wieder am Platz ist, hat gewonnen (d.h. jedes Kind schwimmt 2x).	3-4 Gruppen à ca. 4 Kinder Die Gruppen teilen sich auf, je die Hälfte jeder Gruppe steht am Beckenrand vis-à-vis.	4 Rettungsballer



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	<p>Einführen in die Wurftechnik Leiter demonstriert, Kinder ahmen nach und probieren aus</p> <p>4 Dreiergruppen: Jeweils ein Kind ist im Wasser und hält einen Reifen, der als Ziel dient. Ein Kind am Beckenrand wirft, das andere steht DANEBEN, nicht dahinter! (sonst bekommt es den Ball an den Kopf). Das Kind, das zuschaut, kann seinen Kameraden korrigieren. Leiter überwacht und korrigiert. Sobald der Werfer geworfen hat, geht er zum Reifen, das Kind das beim Reifen war, wird Korrigierer und der Korrigierer wird Werfer. Das kann gespielt werden, bis sich alle Kinder mehr oder weniger sicher fühlen. Dabei kann die Distanz des Reifens je nach Bedürfnis des Werfers vergrössert / verkleinert werden.</p>	<p>Optimal sind min. 2 Leiter (z.B. 1 Haupt- und ein Hilfsleiter) 2 Gruppen à 6 Kinder, mit je 2 Rettungsbällen</p>	<p>4 Rettungsbälle 4 grosse Reifen</p>
10-15'	<p>Rettungsballstafette</p> <p>1. Kind wirft. Wenn der Ball bis zum gegenüberliegenden Rand kommt, und der nächste Schwimmer ihn (ohne ins Wasser zu springen!) gleich aufnehmen kann, darf der Ball gleich erneut geworfen werden. Der 1. Werfer geht dann um das Becken, auf die Gegenüberliegende Seite.</p> <p>Wenn der Werfer nicht bis zum gegenüberliegenden Rand wirft, muss er dem Ball hinterher schwimmen und diesen zur gegenüberliegenden Seite transportieren. Die Gruppe, bei welcher zuerst alle wieder am Platz sitzen, hat gewonnen.</p> <p>Bei einem 25 oder 50m Becken empfiehlt es sich, ein Kind mit einem Reifen in der Beckenmitte zu platzieren. Wenn der Ball direkt in den Reifen geht, kann das Kind welches dort stand, direkt mit dem Ball weiter Schwimmen, wenn nicht, muss es warten bis ihm der Ball gebracht wird und der Werfer es beim Reifen ablöst.</p>	<p>3-4 Gruppen à ca. 4 Kinder Die Gruppen teilen sich auf, je die Hälfte jeder Gruppe steht am Beckenrand vis-à-vis</p>	<p>4 Rettungsbälle 4 Reifen (Gute Erklärung + Organisation nötig)</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Krankentransport 4 Kinder pro Ball (Gruppe), jeweils drei Kinder ziehen, eines ist „krank“ und hält sich am Ball fest (darf nicht schwimmen). Jedes Kind wird eine Länge lang transportiert. Es gewinnt, wer zuerst alle Gruppenmitglieder 1 Länge lang transportiert hat.</p>	<p>2 Gruppen pro Bahn Leiter kontrollieren</p>	<p>4 Rettungsbälle</p>