



J+S-Kids: Einführung Rettungsschwimmen - Lektion 1

Rettungsball werfen, Tauchen, Dauerschwimmen

Autor

Stefan Baumgartner Schwimmtrainer SSCH, BII SLRG, J+S Leiter

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	Pro Schwimmbahn maximal 10 Kinder
Kursumgebung	Nichtschwimmerbecken und Schwimmbahn
Sicherheitsaspekte	Den Kindern wurden die Verhaltensregeln im Bad vorher erklärt

Zielsetzungen/Lernziele

Rettungstechnik: Den 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)

Hinweise

Der Leiter muss seinen Standort so wählen, dass die Übersicht immer gewährleistet ist. Kindern darauf aufmerksam machen, dass sie nie alleine Tauchen, sondern immer ein Partner zuschauen sollte.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Spiel: Fangis Überprüfung der „Wassertauglichkeit“ der Kinder	Der Fänger hat den Rettungsball.	Rettungsball
7'	Den Rettungsball unter Wasser weitergeben	2 Teams versuchen eine vorgegebene Übung möglichst schnell zu absolvieren (Bsp. Der Rettungsball muss in einer Reihe jeweils unter den Beinen hindurch weitergegeben werden).	So viele Rettungsballer wie Teams

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schwimmen: Beinschlag in freier Lage mindestens zwei Längen und auch zwei Längen in ganzer Lage (überprüfen der Schwimmfähigkeit).	Jeweils eine Länge, danach aussteigen und zurückgehen. Leiter gibt Verbesserungsvorschläge am Ende der Bahn.	Pro Kind ein Kinder-Schwimmbrett
5'	Tauchen: ein bis zwei Ringe in einer Tiefe von mind. 1.50m heraufholen (Fläche ca.2 x 2m) Distanz zwischen den Ringen verändern Variation: - Durch Nase ausatmen - Durch Mund ausatmen - Mit geschlossenen Augen (ertasten) - Nur mit Armen bzw. Beinen antreiben Partnerübung: Partner gibt vor, was heraufgeholt werden muss. Z.B: 2 Ringli und 2 Tellerli. Bei besseren Kindern auch mehr Gegenstände heraufholen lassen (Rekörderle).	Wichtig: es taucht jeweils nur ein Kind. Auf schnelle Wechsel achten. Heraufgebrachte Ringe wieder ins Wasser werfen.	8 - 12 Tauchringe 8 - 12 Tellerli
10'	Schwimmen: Die Hälfte des Alters schwimmen ohne anzuhalten (maximal 10'), z.B. 8 Jahre = 4 Längen	Kreisverkehr, so dass die schnelleren Schwimmer/innen in der Mitte überholen können.	
8'	Rettungsball: Den Rettungsball zielgenau und in der richtigen Wurftechnik über eine Distanz von 5-8m werfen können. Verschiedene Wurftechniken ausprobieren - welche geht am besten?	Zwei od. mehrere Teams stehen sich gegenüber und werfen sich gegenseitig einen Rettungsball zu (an Land).	Rettungsball/bälle



7'	Tauchen Schatztauchen 2 Gruppen einander gegenüber im Nichtschwimmerbecken, alle Tauch-Gegenstände im Wasser. Ziel ist es, möglichst viele Gegenstände (Schatz) aufs Schiff (Rand) zu bringen. Gewonnen hat die Piratengruppe mit mehr Gegenständen. Ziel: Kontrolle, ob alle Kinder mehrere Gegenstände ertauchen können.	Im Nichtschwimmerbecken Sofort nach dem Tauchgang die Gegenstände aufs Schiff (Rand) bringen. Es können nicht 2 Tauchgänge direkt nacheinander gemacht werden, der Schatz muss vorher abgeladen werden.	8 - 12 Tauchringe 8 - 12 Tellerli oder andere Tauchgegenstände
----	--	--	---

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Fangis (Tauchen) Törlifangis: das gefangene Kind stellt sich mit gespreizten Beinen auf. Erlösen durch durchtauchen eines noch nicht gefangenen Kindes. Befreien von mehreren Kindern erlaubt. Danach gemeinsames aufräumen des Materials.	Im Nichtschwimmerbecken	Alles Material