



J+S-Kids: Einführung Rettungsschwimmen - Lektion 3

Bergen, Streckentauchen, Dauerschwimmen

Autor

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

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse Pro Schwimmbahn maximal 10 Kinder
Kursumgebung Schwimmbahn
Sicherheitsaspekte Den Kindern wurden die Verhaltensregeln im Bad vorher erklärt

Zielsetzungen/Lernziele

Rettungstechnik: einen Kameraden unter Wasser bergen und 25m abschleppen können

Tauchen: Streckentauchen ohne Startsprung von mind. 15m

Schwimmen: Dauerschwimmen von 400m

Hinweise

Der Leiter muss seinen Standort so wählen, dass die Übersicht immer gewährleistet ist. Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie nie alleine Tauchen, sondern immer ein Partner zuschauen sollte oder dabei ist. Bei Tauchübungen auf die Gefährlichkeit des Hyperventilierens vor dem Tauchen aufmerksam machen sowie den Druckausgleich üben.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Einschwimmen: 3 x 100 m 25 m BS, 3 Züge re. Arm, 3 Züge li. Arm, Rest ganze Lage (BR und CR)	Kreisverkehr	
5'	„Eintauchen“: 100m auf jeder Länge jeweils 3 Mal bis zum Boden abtauchen Achtung: Druckausgleich!	Kreisverkehr (immer 2 Kinder zusammen, hintereinander)	Tauchringe als Distanzmarkierungen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Dauerschwimmen: 400m davon 50m in frei gewählter Rückenlage, 350m beliebig	Kreisverkehr	
5'	Einführen Bergen: Schultergriff erklären und ausführen lassen. - Partner aus verschiedenen Tiefen heraufholen - Aus verschiedenen Distanzen antauchen - Partner mit Zusatzgewicht (Tauchring) heraufholen - Mit geschlossenen Augen (Orientierung)	2er Gruppen	2 Tauchringen
10'	Tauchen: Einführung Tauchzug 2 Reifen ins Wasser stellen. 1.Reifen auf ca. 2 m, 2. auf ca. 4 m. Beim 1. Reifen Armzug bis zum Oberschenkel, beim 2. Reifen Beinschlag und Rückbringen der Arme. - dito ohne Reifen - dito möglichst weit Tauchen mit einem Tauchzug (wer macht Rekord) - Tauchzüge aneinanderreihen und soweit tauchen wie möglich - wer braucht am wenigsten Tauchzüge für 15 m Kontrolle: Streckentauchen über mind. 15m ohne Startsprung.	Es tauchen immer 2 Kinder/ Bahn, versetzt starten lassen	4 Reifen mit Gewichten



10'	Rettingstechnik: 25m in 2er Gruppen, Kameraden bergen und über 25m abschleppen (Nacken, Nacken-Stirngriff) Das Kind kann selber entscheiden aus welcher Distanz es den Partner antauchen will. Jedes Mal versuchen die Distanz zu steigern.		
-----	--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Abschleppstaffette: 2 Gr. machen, Kinder auf der Bahn verteilen, am Ende der Bahn 1 Kind, am Start 2 Kinder. Diese Schleppen einander ab bis zum nächsten Kind. Der Retter bleibt dort und macht Pause, das Opfer wird zum Retter und schleppt das neue Opfer ab. Etc. hin und zurück. Gewonnen hat das Team, das zuerst am Start/Ziel ankommt.	Kinder auf der Bahn verteilen, am Start 2 Kinder und am Ende der Bahn 1 Kind	Schwimmbretter als Markierungen der Standorte auf der Bahn