



**Ihre Rettungsschwimmer**



## Spielideen Rettungsschwimmsport



---

## Offenes Gewässer

### Im Sand

#### Tupfball:

10 Pässe spielen ohne dass der Ball runterfällt, dann gibt es 1 Punkt. Fällt der Ball runter erfolgt ein Teamwechsel. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (Spielform auch im Wasser möglich).

#### Tag und Nacht:

2er Gruppen, die beiden Personen legen sich bäuchlings in den Sand, sodass sie sich anschauen können (Abstand 2-3m), 2 Linien bilden, die eine Seite ist Tag und die andere Nacht  
Ziel: den Partner einfangen (Spielform auch im Wasser möglich)

#### Flags Relay:

Sprintstaffel, wobei jeder in der Beach Flags Startposition starten muss. In einem Abstand von 15-20m zur Startlinie steht eine Markierung, bei welcher der Athlet im Uhrzeigersinn wenden muss und zurück im Ziel die nächste Person, welche auch wieder in der Beach Flags Startposition bereitliegt, antippen muss bevor diese starten darf.

#### Stafetten-Tic-Tac-Toe:

1 Raster in Sand malen (in der Turnhalle z.B. Reifen verwenden). Stafette, bei welcher immer 1 Person pro Team rennt und versucht einen Gegenstand so hinzulegen/an einen anderen Ort zu legen, dass die 3 Gegenstände in einer Linie liegen  
Ziel: 3 Flags/Gegenstände in eine Linie (senkrecht, waagrecht oder diagonal) legen

### Auf dem Wasser

#### Stafetten-Form:

2er Gruppen, vorgeben welchen und wie viele Körperteile auf dem Gerät sein dürfen  
Bsp.: 1 Board pro Gruppe, jeweils 1 Fuss, 1 Rücken und 1 Bauch müssen das Board berühren

### Im Wasser

#### Feuer, Wasser, Sturm

Die TN schwimmen umher, wird einer der Begriffe gerufen, müssen die TN folgende Aktionen ausführen:

- Feuer: zu einer der Leitpersonen schwimmen, welche auf einem Board sitzt
- Wasser: abtauchen und auf 3 zählen, dabei durch die Nase "Bläterli" machen
- Sturm: sich selbst mit Wasser bespritzen

Wassergewöhnung, kann bei TN die nicht sicher schwimmen im weniger tiefen Wasser gemacht werden



## Atomspiel:

Die TN schwimmen frei umher. Die Lehrperson zeigt eine Zahl und die TN müssen sich möglichst schneller in dieser Anzahl in einer Gruppe zusammenfinden und dann gemeinsam abtauchen, damit man wieder frei ist. Die TN die «zu viel» sind, müssen eine Aufgabe (z.B. das Board berühren oder zum Rand schwimmen) erledigen und dürfen dann auch wieder frei umherschwimmen.

## Schlangen-Schwimmen (Koordinationsform)

Die TN halten sich jeweils an einem Fuss der vorderen Person fest, sodass eine lange Schlange entsteht. Die vorderste Person schwimmt kreuz und quer und führt die Gruppe an. Anschliessend schliesst sie sich hinten an, damit die nächste Person führen kann.

---

## Pool

### Staffel mit Ringli

4er Gruppen, jede Person muss den Ring 12,5m transportieren. Welche Gruppe hat den Ring als erstes 50m transportiert?

### Leiterlispiel:

- Rot: Crawlbeinschlag mit Flossen auf Rücken (50m)
- Blau: 25m Delfinkörperwelle unter Wasser, Arme in Vorhalte, 25m locker zurückschwimmen
- Gelb: 25m Crawl nebeneinander, dabei immer innen abschlagen während der Rückholphase
- Grün: 50m Crawl Tandem (vorne AZ mit Pull-buoy, hinten BS mit Flossen)
- Grau: Puppe zu zweit 25m abschleppen

→ Auch Postenarbeiten oder Würfelspiel möglich, um Übungen zu verpacken.

### Scheren-Stein-Papier

Immer 2 Personen spielen Scheren-Stein-Papier gegeneinander, der Gewinner "darf" 2 Längen/Breiten schwimmen und der Verlierer spielt gegen einen anderen Verlierer oder einen zurückkehrenden Gewinner usw.

→ Jede Person zählt seine Längen. Wer ist am meisten geschwommen?

### Material-Staffette:

4-5er Gruppen

Pro Person gibt es 1 Material (1 Flosse, 1 Brett, 1 Pull-buoy, 1 Ringli). A schwimmt 1 Länge mit seinem Materialstück und übergibt es B. B nimmt zusätzlich noch sein Materialstück hinzu und schwimmt 1 Länge, .... Die letzte Person muss mit allem Material schwimmen.

→ Zu Beginn hat jedes Team kurz Zeit sich abzusprechen, in welcher Reihenfolge und mit welchem Material geschwommen wird.



## Ihre Rettungsschwimmer



### Streckentauchen:

- Zu zweit: 25m (falls fortgeschritten 50m) möglichst schnell tauchend hinter sich bringen, es muss immer eine Person unter Wasser sein. Taucht die Person auf, so muss die über ihr schwimmende Person sofort abtauchen
- Stafette mit Ring: Ringli/5kg Ring, in Vorhalte tauchend transportieren, wenn man Luft braucht Ring am Boden ablegen auftauchen und Länge zu Ende schwimmen. Sobald die Person auftaucht, darf die nächste Person starten. Beim Ring angekommen taucht sie ab und taucht wiederum so lange sie kann mit dem Ring, usw.