Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 7

Rubrik: Beispiellektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BEISPIELLEKTION

Rettungsschwimmen: Ein Sport für alle

Walter Kämpfer, J + S-Delegierter der SLRG

Alle Rettungsschwimmer bilden eine grosse Familie: aus diesem Grunde sind die Voraussetzungen bei den Teilnehmern zumeist sehr unterschiedlich. Deshalb kann das folgende Lektionsbeispiel nicht unbedingt als eigentliche Trainingslektion verwendet werden, sondern soll als mögliche Form für sportliche Leistung für Teilnehmer mit sehr unterschiedlichem Alter und Können angesehen werden. Dauer: 2 Stunden

Rettungstransport eines Verunfallten in Rückenlage. (Copyright A. Dietiker, Brugg)

Voraussetzungen

- Teilnehmer im Alter von 11 bis 25 Jahren («im Zeichen des Familien-Treff»), alle sind zumindest Besitzer des Jugendbrevets im Rettungsschwimmen oder des Rettungsschwimmtests 2 bis 3 (beziehungsweise könnten denselben erfüllen)
- 12 Teilnehmer
- 2 Bahnen im 25-m-Becken und zeitweise Sprungbucht (1-m-Brett). Tiefe zirka 3,50 m
- ABC-Tauchausrüstungen vorhanden (können von der SLRG leihweise zur Verfügung gestellt werden)

Material

- ABC-Ausrüstungen (Flossen, Schnorchel, Brille)
- Pull-Buoys (eventuell Ersatz für Rettungsball)
- 2 bis 4 Rettungsbälle/-würfel
- 2 «Hula»-Ringe, Durchmesser zirka 70 cm mit je einem Gewicht
- 2 bis 4 Tauchteller für Markierung

Ziele/Themen

- Sportliche Leistung von allen
- Verantwortungsgefühl für jeden/jedes
- Bekanntes festigen und schulen
- Erlernen des Flossenschwimmens und Einführen ins ABC-Tauchen
- Rückenschwimmen üben und trainieren mit Beobachtungsschulung (Retter!)
- Arbeit in Zweier- oder Vierergruppen = Partnerkontrolle und Verantwortung

Für die ABC-Disziplinen können «Stärke-Gruppen» gebildet werden, um einen intensiveren Unterricht zu erreichen. Auch können so die Platzverhältnisse besser genutzt werden.

Gymnastik: Dehnen/Lockern (10')

Übungen wählen, die insbesondere Schulterpartie und Beine lockern und eine gute Wasserlage begünstigen.

Einschwimmen in verschiedenen Lagen (10')

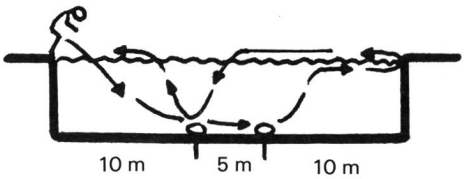
Jedes schwimmt mindestens 300 m, davon mindestens 200 m in Brustlage je nach persönlichem Können.

Rückenschwimmen (10')

- Schwergewicht Beinschlag; während des Schwimmens beobachten.
- Ein zur Hälfte gefüllter Becher über 25 m auf dem Kopf transportieren; Arme seitlich am Körper oder gestreckt.
- 50 m Gleichschlag-Beinschlag; eine Hand hält einen Pull-Buoy, die andere unterstützt den Beinschlag, 25 m links, 25 m rechts.
- 2mal 25 m Rückenschwimmen neben Partner, während des Schwimmens wird ein Rettungs-Ball/Pull-Buoy zugeworfen beziehungsweise gefangen. Wieviele Wechsel?

Freitauchen (10')

Repetieren und Üben: Startsprung, tauchen bis zum Teller «2», auftauchen, schwimmen zur Wende, 15 m schwimmen, kopfwärts abtauchen dann tauchen zum Teller «1», auftauchen und zum Start. Eventuell Stafette durchführen oder jeder auf Zeit. Wichtig: Gleiten unter Wasser, lange ruhige Schwimmzüge, richtige Atemtechnik, kein Hyperventilieren! Eventuell Druckausgleich.



Flossenschwimmen (10′)

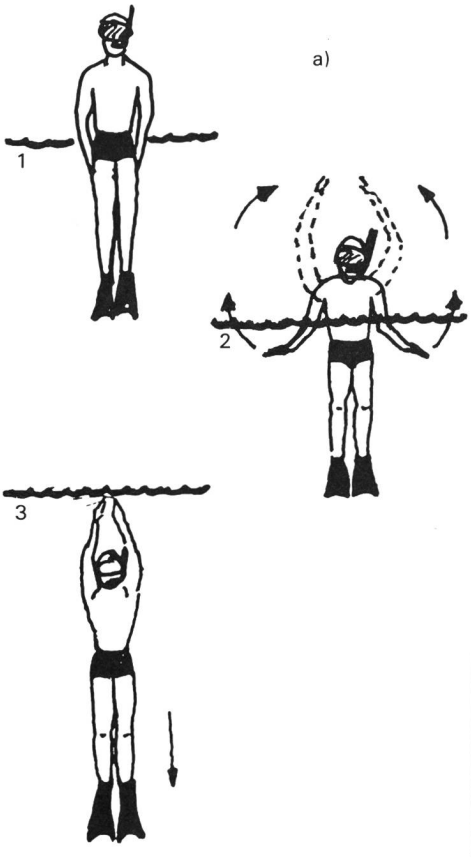
- Ohne Flossen Rückencrawl- Beinschlag, Arme seitlich neben den Hüften, Blick fusswärts.
- Gleiche Übung wie ohne Flossen, also Rückencrawl-Beinschlag, jedoch mit «Opfer» im Nacken-Stirngriff retten.
- 25 m Abschleppen eines «Opfers», das sich an Ball oder Pull-Buoy klammert.

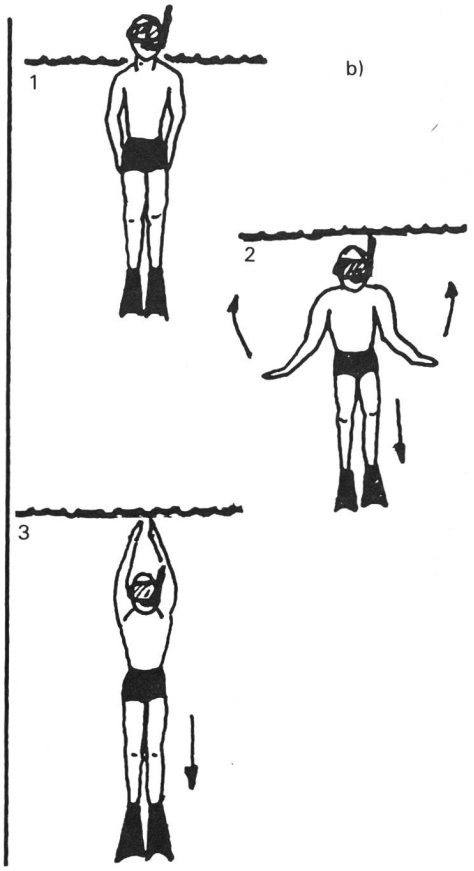
> Erkenne und Erlebe: Flossen sind nicht nur ein Sportgerät, sondern nützliches Hilfsmittel für Rettungen.

Flossenschwimmen und ABC-Tauchen (50′)

- Kurze Repetition Grundregeln und Materialkenntnis.
- Flossenschwimmen in Rückenlage; Schnorchel nicht im Mund, nur an Maske fixiert. Atmung durch den Mund.

- Flossenschwimmen in Brustlage, Arme in Vorhalte, Augen im Bereich der Wasser-Oberfläche. Atmen durch den Schnorchel lernen und üben. Flossen schlagen nicht über Wasser.
- Diese Übungen immer paarweise min. 50 m in der Sprungbucht.

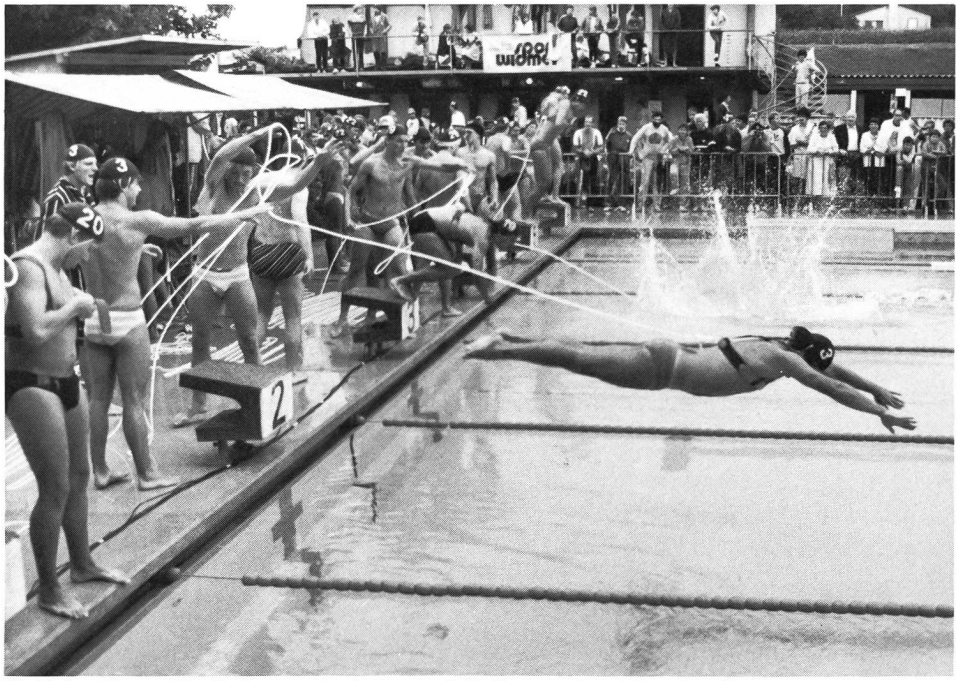




- Abtauchen fusswärts lernen mit den Techniken:

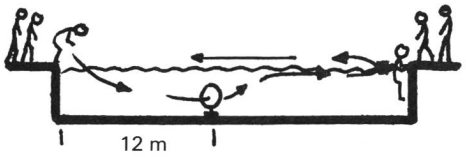
  a) Durch kräftige Flossenschläge den Oberkörper möglichst weit senkrecht über Wasser bringen, dann Körper und Flossen ganz strecken, Arme in Hochhalte über Wasser und absinken lassen.
  b) Gleich wie a) jedoch Arme am Körper anlegen und unter Wasser einen «Armzug» bis zur Hochhalte machen.

- Schwimmen mit ABC-Ausrüstung 5 m, kopfwärts abtauchen, 5 m am Grund schwimmen, auftauchen mit Ausatmen durch den Schnorchel. Wieder 5 m an der Oberfläche, abtauchen usw. Immer zwei gemeinsam: A beobachtet von der Oberfläche, B schwimmt wie beschrieben, dann Wechsel (beide schwimmen dauernd).



Staffelwettkampf im Rettungsschwimmen mit Rettungsseil und Schulter/Brustgurt.

(Copyright A. Dietiker, Brugg)

Ausklang (15′)

Hindernisschwimmen als Wettkampf. Gruppen gut mischen (2mal 6)!
3 Schwimmer bei Wende, restliche auf der Startseite. Startsprung, durch den Ring tauchen, auftauchen, schwimmen bis zur Wende, von dort das erste «Opfer», welches sich an einem Pull-Buoy oder Rettungsball festhält, abschleppen bis zum Start. Beim Anschlagen Wechsel respektiv Start des zweiten Schwimmers. Die «Retter» schwimmen sofort zur Wende und Spielen dann «Opfer». ■