



SUPER-SCHWIMM-SURVIVAL SOMMER

SCHWIMMKLEIDUNG

ZUSÄTZLICHE KLEIDUNGSANFORDERUNGEN: Kurze Hose, T-Shirt, Sandalen/Turnschuhe, Sonnenbrille/Tauchermaske

Alle Teile werden mit den zusätzlichen Kleidungsanforderungen geschwommen

1. Mit abgeklebter Tauchermaske bzw. Sonnenbrille schwimmen. **(mit zusätzlicher Kleidung und abgeklebter Tauchermaske/Brille)**
Mit einem Freund 2 Bahnen mit abgeklebter Tauchermaske bzw. Sonnenbrille schwimmen, wobei der Freund Anweisungen erteilt.
 1. Bahn mit 2 Hindernissen (Matten). Auf die Matte klettern, an der anderen Seite mit Kopfrolle von der Matte ins Wasser, weiterschwimmen und unter der anderen Matte hindurchschwimmen. Der Freund schwimmt daneben (Sicherheit) und sagt, wo die Hindernisse sind.
 2. Bahn: Unter Wasser befinden sich drei aufrechte Reifen, die mit einem Tau verbunden sind. Der Freund sagt, wann der Schwimmer untertauchen, das Tau greifen und unter Wasser durch die Reifen schwimmen muss.
Nach diesen beiden Bahnen wechseln Schwimmer und Freund die Positionen.
2. Tauchen zu einer Puppe.
Mit nach vorn gestreckten Armen und Beinen bzw. mit Grätschsprung ins Wasser springen, mit Wasserpolocrawl zur Puppe schwimmen, abtauchen und Puppe auf die richtige Weise heraufholen, Puppe sinken lassen und einen Ertrinkenden (Freund) übernehmen und mit Seemanns-Fesselschleppgriff zum Rand bringen (mind. 12,5 Meter). Auf die richtige Weise auf/an den Rand helfen.
3. Freund transportieren.
Mit Rolle vorwärts ins Wasser springen und den Freund folgendermaßen transportieren: 25 Meter mit „Triangel-Schleppgriff“ (Ertrinkender liegt auf dem Rücken im Wasser, Hände sind über dem Kopf zusammen. Der Rettende ergreift die Handgelenke oder Hände und zieht den Ertrinkenden mit sich. Dieser Schleppgriff wird bei ermüdeten Ertrinkenden verwendet.) und 25 Meter mit Seemanns-Fesselschleppgriff.
Danach werden die Rollen getauscht.
4. Vom Boot schwimmen.
Schwimmer mit dem Freund im Boot. Das Boot schlägt um, der Schwimmer schwimmt zum Rand und klettert über ein Floß (Matte) auf den Rand. Mit einem Hilfsmittel (Schwimmnudel, Zweig oder Kleidungsstück) auf der Matte liegen, dem Freund ein Hilfsmittel reichen und ihn an den Rand ziehen. Gut auf den Rand bringen.
5. Mit Wellen schwimmen.
Die eine Hälfte der Gruppe erzeugt Wellen, die anderen Kinder schwimmen 2 Bahnen: eine Bahn auf dem Bauch und eine Bahn auf dem Rücken.
Die Wellen mithilfe von Brettern erzeugen, die senkrecht durch das Wasser hin- und hergeschoben werden, oder durch Hin- und Herbewegen der Matte an der Seite.



6. Sich treiben lassen.

Mit einem Müllsack ins Wasser springen. Während des Sprungs Luft in den Müllsack eintreten lassen, Müllsack zuknoten und sich 60 Sekunden lang in der HELP-Position treiben lassen (HELP = Heat Escape Lessening Posture - Wärmeverlustminderungsposition).

Wenn es nicht klappt, Luft in den Müllsack zu bekommen, dann kann man versuchen, zusammen mit dem Freund auf dessen Sack zu treiben.