

Erscheinungsformen

Wegweisend für die Trainingsgestaltung

Erscheinungsformen sind Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Rettungsschwimmexpertinnen und -experten haben sie formuliert, und sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe. Tabelle 4 veranschaulicht beispielhaft verschiedene Erscheinungsformen im Rettungsschwimmen.

Im Sinne eines angestrebten Sollzustands kannst du aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten und Trainingsformen definieren. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Jugendleiterin oder -leiter Rettungsschwimmen wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen.

Grundausbildung im Rettungsschwimmen: ausgewählte Erscheinungsformen im Fokus

Wie stark die Erscheinungsformen ausgeprägt sind, hängt davon ab, wie weit die Kinder und Jugendlichen entwickelt sind und was sie leisten können. Der Rettungsschwimmsport ist komplex. Somit sind die Sportlerinnen und Sportler mit vielfältigen, oft variierenden Situationen und Aufgaben konfrontiert. Die Folge davon sind viele sportartspezifische Erscheinungsformen. Mit Blick auf die begrenzte Ausbildungsdauer von Jugendleiterinnen und -leitern Rettungsschwimmen folgt die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) der Devise «weniger ist mehr». Entsprechend setzt du dich im Rahmen deiner Grundausbildung nur mit ausgewählten, aber entscheidenden Erscheinungsformen auseinander. Sie sind auf die Bedürfnisse der Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer im Schlüsselbereich «Foundation» ausgerichtet und die SLRG erachtet sie als essenziell.

Tabelle 4: Erscheinungsformen im Rettungsschwimmen
Sich am, im und auf dem Wasser sicher und angstfrei bewegen
Im Pool und in offenen Gewässern situationsangepasst schwimmen
Sicher auf- und abtauchen und sich unter Wasser effizient fortbewegen
Mit Flossen effizient schwimmen
Eine Puppe effizient transportieren
Sich mit Paddle Board und Surfski sicher und geschickt fortbewegen
Im Sand schnell und geschickt rennen
Start, Übergaben und Wechsel präzise und dynamisch ausführen
Sich während dem Rennverlauf orientieren und taktisch clever agieren
Figuranten mit passenden Rettungsmaterialien schnell und sicher retten

Sich am, im und auf dem Wasser sicher und angstfrei bewegen

Das Wasser ist für viele Kinder und Jugendlichen ein unbekanntes Element. Als Jugendleiterin oder -leiter Rettungsschwimmen steht für dich eine behutsame Einführung an erster Stelle. Lass die Kinder und Jugendlichen das

Element Wasser ganzheitlich entdecken und baue somit die Angst vor dem Wasser ab. Am besten gelingt dir das mit spielerischen Trainingsformen, die das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser schulen.

Im Pool und in offenen Gewässern situationsangepasst schwimmen

Beim Poolschwimmen gilt es, die Gegebenheiten zu kennen und sich entsprechend vorzubereiten. Im offenen Gewässer müssen sich Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer

gut orientieren können. Sie schwimmen ihr Ziel (z. B. eine Boje) direkt an und versuchen, Umwege möglichst zu vermeiden.

Sicher auf- und abtauchen und sich unter Wasser effizient fortbewegen

Im Schlüsselbereich «Foundation» (vor allem in den Phasen F1 und F2) lernen die Kinder und Jugendlichen, sich unter Wasser wohl-

zufühlen. Dies erreichen sie mit geeigneten Übungen (z. B. zur Orientierung oder zum sicheren Auf- und Abtauchen) unter Wasser.

Mit Flossen effizient schwimmen

Um mit Flossen schnell voranzukommen, müssen sich die Beine im passenden Tempo und mit der richtigen Technik bewegen. Der optimale Mix führt zu einem effizienten Flossenschwimmen in vielen Disziplinen. Die Kin-

der und Jugendlichen schwimmen – oft mit einem Widerstand (z. B. Puppe, Puppe und Tube) – mit den Flossen an der Wasseroberfläche, aber auch unter Wasser.

Eine Puppe effizient transportieren

In der Rückenlage bewegen sich die Kinder und Jugendlichen mit Brustbeinschlägen fort und halten die Puppe mit einem Arm vor sich. Den anderen Arm können sie zu-

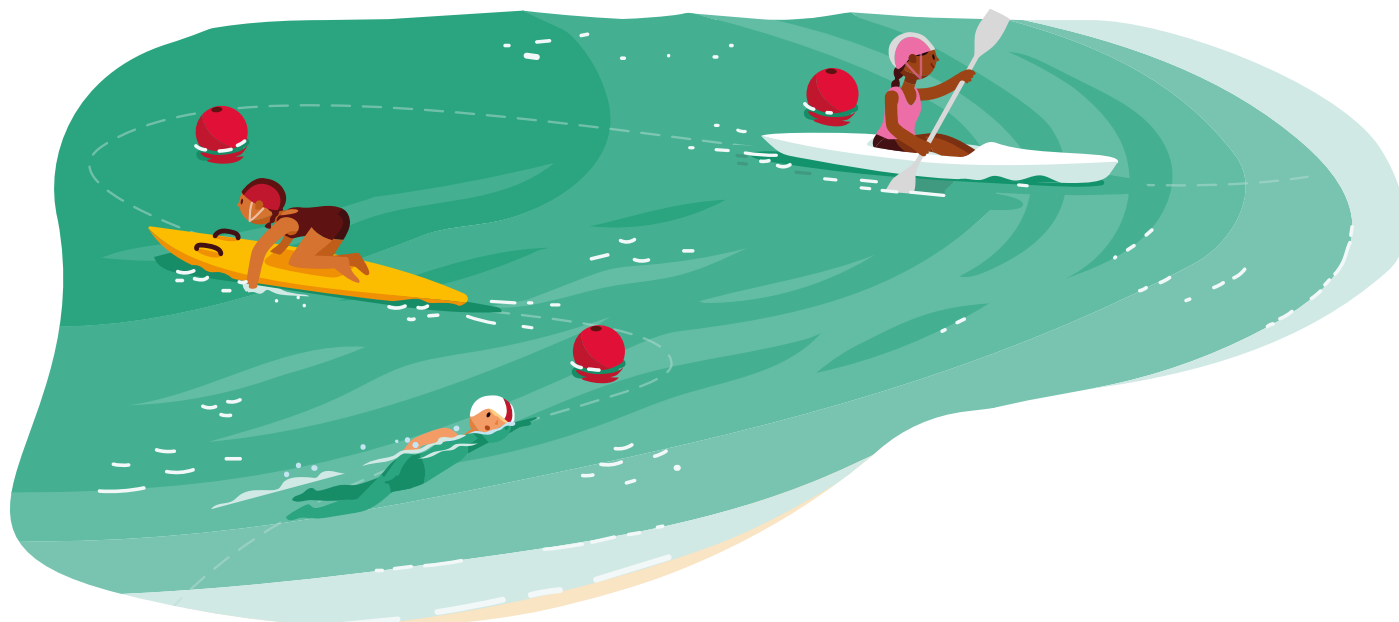
sätzlich für den Antrieb nutzen. Schwimmen sie in Brustlage, kraulen sie einarmig. Diese schnellere Technik kommt an Wettkämpfen oft zum Einsatz.



Sich mit Paddle Board und Surfski sicher und geschickt fortbewegen

Paddle Board und Surfski sind hilfreiche Rettungsgeräte und kommen bei Wettkämpfen im offenen Gewässer in gewissen Disziplinen

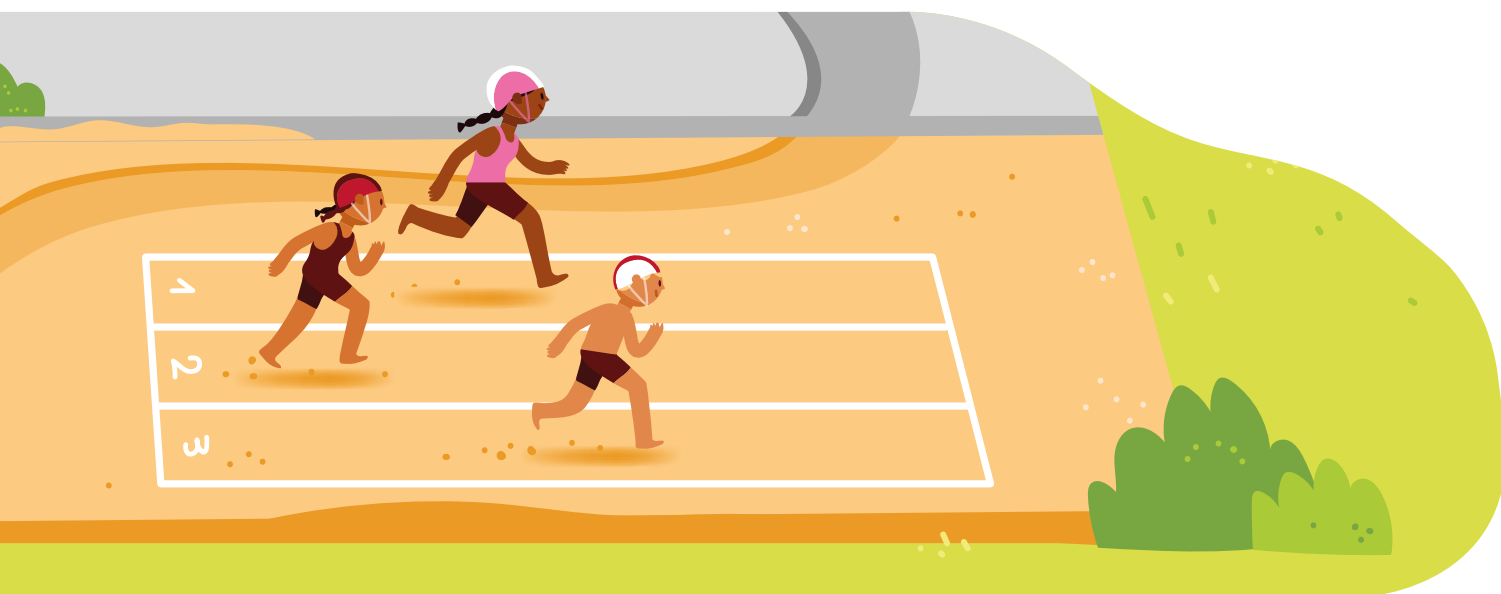
zum Einsatz. Die Kinder und Jugendlichen erlernen den Umgang mit den Geräten Schritt für Schritt.



Im Sand schnell und geschickt rennen

Um möglichst schnell ins offene Gewässer zu kommen, müssen die Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer im Sand schnell ren-

nen können. Die weiche Unterlage gibt stärker nach, deshalb ist das Rennen anstrengender.



Start, Übergaben und Wechsel präzise und dynamisch ausführen

Schnell starten, sich geschickt positionieren, rasch die Geräte wechseln oder in einer Staffel gute Übergaben gewährleisten: Das alles sind

zielführende Trainingsinhalte, um die vielfältigen Disziplinen im Rettungsschwimmsport zu trainieren.

Sich im Rennen orientieren und taktisch clever agieren

Bei Wettkämpfen in offenen Gewässern spielen eine gute Orientierung und taktisches Verhalten eine wichtige Rolle. Unterstütze die

Kinder und Jugendlichen bei der situationsangepassten Verlaufsplanung im Rennen.



Figuranten mit passenden Rettungsmaterialien schnell und sicher retten

Deine Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer müssen oft schnell entscheiden, welches Material sie für eine sichere Rettung nutzen wollen. Dabei steht die eigene Sicherheit immer an erster Stelle. Vor allem in

der Disziplin Simulated Emergency Response Competition (SERC) bleibt wenig Zeit, die Situation zu überblicken und mit entsprechenden Rettungsmaterialien zu reagieren.

Die Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren lassen sich mit einer Metapher veranschaulichen. Das Gemälde (Erscheinungsformen) steht für das Sichtbare bzw. Beobachtbare und stellt den Zielzustand dar.

Um ein Bild zu malen, braucht es Farben (Entwicklungsfaktoren). Je nach Bild braucht es unterschiedliche Farben (z.B. Kraft, Ausdauer, Kreativität, Konzentration). Diese kommen ungleichmässig zum Einsatz (eine Erscheinungsform ist eher techniklastig, eine andere Form beinhaltet vielleicht eine hohe athletische Komponente).

Um die Farben aufzutragen, braucht es verschiedene Pinsel (Trainingsformen). Ihre Nutzung steht für den Prozess und für die eigentliche Aktivität, also das Training. Je nachdem wer beteiligt ist und wie das Bild aussehen soll, kommen verschiedene Pinsel (Trainingsformen) zum Einsatz.

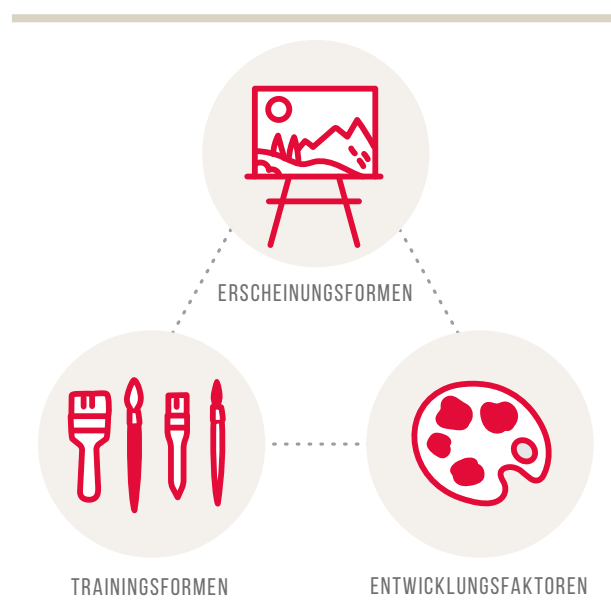


Abbildung 7: Zusammenhang zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren als Metapher.