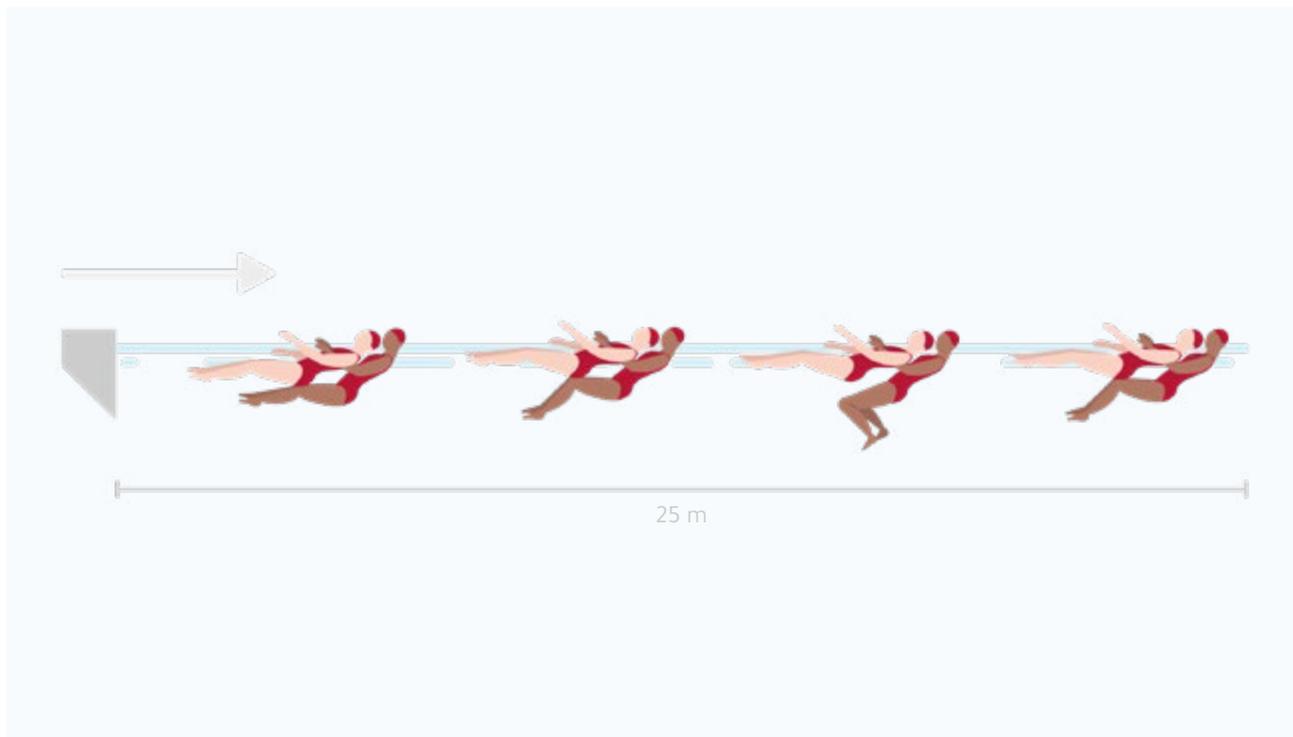


AUFGABE D: TRANSPORTSCHWIMMEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Schüler*innenpaar, das die Übung zeitgleich im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn beide Partner den anderen über jeweils 25 m transportieren, ohne dass der zu Transportierende unter die Wasserlinie absinkt.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Auch für die Klassenstufen 9 und 10 ist die Aufgabe D eine Partner*innenaufgabe, die eine Hinführung zum Rettungsschwimmen und zur Fremdreteungsfähigkeit aufzeigt. Transportschwimmen ist eine Technik, die bei Personen angewandt wird, die ermüdet oder erschöpft, in der Regel aber noch ansprechbar sind.
- In der Aufgabe haben die Jugendlichen die Auswahl zwischen dem Ziehen oder dem Schieben. Für beide Optionen starten die Jugendlichen im Wasser. Der Transport erfolgt über 50 m, nach 25 m erfolgt ein Rollentausch.
- Beim Schleppen transportieren die Jugendlichen den Partner mit einem Achselgriff. Dazu schwimmt der Jugendliche, der den Transport vornimmt in Rückenlage und greift seine*n Partner*in (ebenfalls in Rückenlage) mit beiden Händen von unten in oder vor den Achselhöhlen. Ihren/seinen Antrieb erzielt sie/er durch eine Grätsche der Beine (siehe Abbildung).
- Beim Ziehen legt die/der Jugendliche, die/der transportiert wird, seine Hände auf die Schultern des Transporteurs und begibt sich in die Rückenlage. Der Transporteur schwimmt in Brustschwimmtechnik und schiebt seine*n Partner*in vor sich her (hier nicht abgebildet).
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Jugendlichen sich gegenseitig über jeweils 25 m transportieren und nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.