

Station 1: Selbstrettung bei Erschöpfung

Stell dir folgende Situation vor:

Du bist **allein im tiefen Wasser** und hast keine Kraft mehr.

Du bist so **erschöpft, dass du nicht mehr schwimmen kannst.**

Keiner kann dich retten und du musst wieder Kraft sammeln.

Frage: Wie verhältst du dich jetzt im Wasser?



Aufgaben:

1. Probiert die Lösungsvorschläge als erstes **an Land** aus, erst danach im Wasser!
2. Einigt euch auf **eine Lösung**, wie man sich in dieser beschriebenen Situation verhalten sollte.

Sprinter Aufgabe:

Schwimmt zwei Bahnen so schnell wie möglich und probiert danach eure Technik aus. **Achtung:** Schaut unbedingt vorher, ob eine Bahn frei ist! Ihr könnt die Sprinteraufgabe nur machen, wenn genug Platz ist.

Station 2: Selbstrettung bei einem Wadenkrampf

Stell dir folgende Situation vor:

Du bist **allein im tiefen Wasser** und hast plötzlich einen **Wadenkrampf**.

Frage: Wie kannst du einen Wadenkrampf allein lösen? Was machst du danach?



Aufgaben:

1. Probiert die Lösungsvorschläge als erstes **an Land** aus, erst danach im Wasser!
2. Einigt euch auf **eine Lösung**, wie man sich in dieser beschriebenen Situation verhalten sollte.

Sprinter Aufgabe:

Schwimmt zwei Bahnen so schnell wie möglich und probiert danach eure Technik aus. **Achtung:** Schaut unbedingt vorher, ob eine Bahn frei ist! Ihr könnt die Sprinteraufgabe nur machen, wenn genug Platz ist.

Station 3: Selbstrettung bei einem Oberschenkelkrampf

Stell dir folgende Situation vor:

Du bist allein im **tiefen Wasser** und hast plötzlich einen **Oberschenkelkrampf**.

Frage: Wie kannst du den Oberschenkelkrampf allein lösen? Was machst du danach?



Aufgaben:

1. Probiert die Lösungsvorschläge als erstes **an Land** aus, erst danach im Wasser!
2. Einigt euch auf **eine Lösung**, wie man sich in dieser beschriebenen Situation verhalten sollte.

Sprinter Aufgabe:

Schwimmt zwei Bahnen so schnell wie möglich und probiert danach eure Technik aus. **Achtung:** Schau unbedingt vorher, ob eine Bahn frei ist! Ihr könnt die Sprinteraufgabe nur machen, wenn genug Platz ist.