

# **Jahresplanung Jugendtraining**

## **DJSA -Gold- / Altersklasse 10**

**Hausarbeit für den Lehrschein 2014**

Eingereicht von Johanna Walde

DLRG Ortsgruppe Tübingen  
Eisenbahnstr. 8  
72072 Tübingen



**Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.**



**Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.**

---

## **Jahresplanung Jugendtraining - DJSA -Gold- / AK 10**

**1. Auflage 2014**

**Herausgeber:**

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Landesverband Württemberg e.V.

Ortsgruppe Tübingen

Eisenbahnstr. 8

72072 Tübingen

[www.tuebingen.dlrg.de](http://www.tuebingen.dlrg.de)

**Autor:**

Johanna Walde

## **Inhalt**

<b>1. Einleitung / Zielsetzung</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Rahmenbedingungen</b> .....	<b>5</b>
2.1 Teilnehmer.....	5
2.2 Ausbilder / Ausbildungsassistent .....	5
2.3 Übungszeiten.....	6
2.4 Räumlichkeiten .....	6
<b>3. Jahresablauf</b> .....	<b>7</b>
3.1 Ablauf einer Unterrichtseinheit .....	7
3.2 Jahresplan .....	8
<b>4. Wdh. Brust (UE 1 - 2)</b> .....	<b>10</b>
<b>5. Ausdauer-/Leistungsschwimmen Brust (UE 3 - 5)</b> .....	<b>11</b>
5.1 Ausdauerschulung.....	11
5.2 Leistungsschwimmen Brust .....	12
5.3 Rückenschwimmen .....	12
<b>6. Kraulschwimmen (UE 6 - 19)</b> .....	<b>13</b>
6.1 Beinbewegung.....	14
6.2 Armbewegung .....	15
6.3 Gesamtbewegung ohne Atmung .....	16
6.4 Atmung .....	17
6.5 Gesamtbewegung mit Atmung.....	18
<b>7. Tauchen (UE 20 - 23)</b> .....	<b>20</b>
7.1 Streckentauchen.....	20
7.2 Tieftauchen.....	22
<b>8. Springen (UE 24)</b> .....	<b>23</b>
<b>9. Theorie Selbst- und Fremdrettung (UE 25)</b> .....	<b>24</b>
9.1 Gefahren am und im Wasser .....	24
9.2 Selbstrettung .....	24
9.3 Fremdrettung .....	24
<b>10. Transportschwimmen (UE 26 - 27)</b> .....	<b>25</b>
<b>11. Prüfung DJSA -Gold- (UE 28 - 29)</b> .....	<b>25</b>
<b>12. Abschluss / Reflexion (UE 30)</b> .....	<b>26</b>
<b>13. Ausblick</b> .....	<b>26</b>
<b>14. Literaturverzeichnis</b> .....	<b>26</b>

### **Verwendete Abkürzungen**

DLRG:	Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
AHB S:	Ausbilderhandbuch Schwimmen
AHB RS:	Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen
DPO:	Deutsche Prüfungsordnung
DJSA:	Deutsches Jugendschwimmabzeichen
AK:	Altersklasse

## **1. Einleitung / Zielsetzung**

Die DLRG Ortsgruppe Tübingen bietet wöchentlich jeden Donnerstagabend von 17:00 bis 18:00 Uhr neben anderen Kursen das Training für das „Jugendschwimmabzeichen -Gold-“ an. Hierbei sollen die Kinder folgendes neu erlernen bzw. vorige Kenntnisse vertiefen. Kraulschwimmen, Ausdauerschulung, Tauchen, Springen sowie Selbst- und Fremdreitung. Die vorigen Kenntnisse basieren hierbei auf dem Kurs „Deutsches Jugendschwimmabzeichen -Silber-“, den die Kinder bereits absolviert haben.

Ziel dieser Hausarbeit ist es, eine Jahresplanung für das Training des „Deutsches Jugendschwimmabzeichen -Gold-“ zu erstellen. Dies soll künftig dabei helfen, die Planung zu erleichtern und einige Ideen der Methodik und Didaktik zu liefern. Somit soll die Jahresplanung als Grundgerüst für zukünftige Kurse dienen.

Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmer in der Lage sein, die genannten Teilbereiche zu erfüllen und die Prüfung erfolgreich abzulegen.

## **2. Rahmenbedingungen**

### **2.1 Teilnehmer**

Die Teilnehmer des Kurses „Deutsches Jugendschwimmabzeichen -Gold-“ befinden sich im Alter von neun und zehn Jahren. Im vorherigen Kurs „Deutsches Jugendschwimmabzeichen -Silber-“ haben sie bereits Kenntnisse erworben, die folgendes beinhalten. Sicheres Brustschwimmen, Tauchen, Kopf- und Startsprung, Springen, Ausdauerschulung sowie Selbst- und Fremdreitung. Die gesamte Gruppe besteht aus 12 Teilnehmern - 6 Jungen und 6 Mädchen.

### **2.2 Ausbilder / Ausbildungsassistent**

Der Kurs wird geleitet von einer Ausbilderin und einem Ausbildungsassistenten. Dies soll dazu dienen, dass beide Geschlechter vertreten sind. Falls einige Kinder nicht zum Kurs erscheinen, aber eine Gruppen- bzw. Partnerarbeit geplant ist, soll so vorausgesetzt sein, dass jeweils das gleiche Geschlecht im Sinne eines Ausbilders in der Gruppe aushelfen kann. Das Ziel dabei ist es, eventuellen Hemmungen der Kinder vorzubeugen.

## 2.3 Übungszeiten

Der Kurs findet wöchentlich donnerstags von 17:00 – 18:00 im Hallenbad Nord der Stadtwerke Tübingen statt. Den Kindern soll von Anfang an nahe gelegt werden pünktlich zu erscheinen, damit keine Verzögerungen auftreten. Die Jahresplanung umfasst 30 Übungsabende, in den Ferien findet kein Training statt.

## 2.4 Räumlichkeiten

Das Schwimmtraining findet, wie bereits oben genannt, im Hallenbad Nord der Stadtwerke Tübingen statt. Dieses besteht aus einem Lehrschwimmbecken und einem Schwimmbecken. Das Training des Kurses „Jugendschwimmabzeichen -Gold-“ findet auf einer Bahn des Schwimmbeckens statt. Insgesamt beinhaltet das Schwimmbecken 6 Bahnen. Die Kinder dieser Leistungsstufe schwimmen dabei auf Bahn 5. Diese befindet sich in der Mitte des Schwimmbeckens, so dass es sich hier nicht um eine Randbahn handelt. Die Länge der Bahn beträgt 25m und die Wassertiefe 1,20m bis 2m.

Folgende Materialien werden für den Kurs benötigt:

- Pull-Buoy (12 Stück)
- Schwimmbrett (12 Stück)
- Schwimmbrille
- Schwimmstange
- Schwimnudel (6 Stück)
- Flossen
- Unterwasserringe
- Tauchringe
- Reifen
- Wasserbänder
- Wettkampfhindernis
- Tauchstab
- Rettungspuppe
- Baderegel-Puzzle

### 3. Jahresablauf

#### 3.1 Ablauf einer Unterrichtseinheit

Zur Vorbereitung auf die Jahresplanung ist festzuhalten, dass jede einzelne Unterrichtseinheit ungefähr gleich geplant sein sollte. Dies schafft eine Sicherheit bei den Teilnehmern, die den regelmäßigen Ablauf des jeweiligen Trainings erkennen. Der Kurs beginnt mit einer allgemeinen Begrüßung des Ausbilders und der gleichzeitigen Überprüfung der Anwesenheit jedes einzelnen Teilnehmers. Anschließend werden die Kinder gebeten, ins Wasser zu gehen, um sich aufzuwärmen. Die Dauer des Aufwärmens kann dabei von Beginn des Jahres bis Ende des Kurses variieren, da das Kraulschwimmen nach dem Erlernen in das Einschwimmen integriert werden sollte. Nach dem Einschwimmen konzentriert sich das Training auf den Schwerpunkt der jeweiligen Einheit, die den Hauptteil der jeweiligen Stunde einnimmt. Zum Schluss darf jeweils ein Teilnehmer, die Auswahl variiert dabei jede Woche, selbst ein Spiel auswählen, welches die gelernten Dinge des jeweiligen Trainings beinhaltet. Der Ausbilder darf dabei auch Anstöße geben, falls der Teilnehmer (Kinder von ca. 9-10 Jahren) Schwierigkeiten hat. Danach schwimmen die Teilnehmer aus. Bevor die Teilnehmer in die Duschen mit anschließendem Umziehen geschickt werden, wird jeder Einzelne verabschiedet.

**Tab. 3-1: Verlauf einer Trainingseinheit mit einer Dauer von 60 min**

Block:	Zeit:	Inhalte:
Begrüßung	5 min	Begrüßung, Anwesenheitskontrolle
Einschwimmen	10 min	Aufwärmen
Hauptteil	35 min	Schwerpunkt der jeweiligen UE
Ausschwimmen/Spiel	8 min	Abwärmen
Verabschiedung	2 min	Verabschiedung

### **3.2 Jahresplan**

Die folgende Tabelle erklärt den angesetzten Jahresplan für den Kurs „Deutsches Jugendschwimmabzeichen -Gold-“. Dabei sollen die Teilnehmer zu Beginn des Kurses langsam aneinander sowie an den neuen Ausbilder gewöhnt werden. Dazu wird Bekanntes aufgenommen und die Teilnehmer wiederholen das bereits Gelernte. Dies spiegelt sich im Brust- bzw. Rückenschwimmen wieder. Nach und nach sollte dabei auch die Leistung gesteigert werden. Weiterhin wird dann die neue Schwimmart des Kraulschwimmens aufgenommen. Dies soll unterteilt werden in das Erlernen des Beinschlags, Armschlags und die Gesamtbewegung ohne Atmung. Im nächsten Block wird dann die Atmung dazu genommen und somit schließlich die Gesamtbewegung mit Atmung beigebracht. Im Folgenden soll der Ausbilder den Teilnehmern die einzelnen Anforderungen für das Jugendschwimmabzeichen Gold näher bringen. Hierzu zählen: Tauchen, Springen sowie die Selbst- und Fremdrettung. Die verbleibenden Unterrichtseinheiten sollen die Teilnehmer weiterhin auf die Prüfung des Abzeichens vorbereiten und eine Sicherung der Grundschwimmtechniken gewährleisten.



**Tab. 3-2: Übersicht der Unterrichtseinheiten**

UE	Thema
1	Wdh. Brust
2	- Gewöhnung an den Kurs
3	
4	Ausdauer-/Leistungsschwimmen Brust
5	- Integration Rückenschwimmen
6	
6	Kraulschwimmen
7	- Beinbewegung
8	
9	Kraulschwimmen
10	- Armbewegung
11	
11	Gesamtbewegung Kraulschwimmen ohne Atmung
12	
13	Kraulschwimmen
14	- Atmung
15	
16	
17	Gesamtbewegung Kraulschwimmen mit Atmung
18	- anschließende Ausdauerschulung/Leistungssteigerung
19	
20	
21	Tauchen
22	- 2 UE Streckentauchen
23	- 2 UE Tieftauchen
24	Springen
25	Theorie Selbst- und Fremddrettung
26	
26	Transportschwimmen
27	
28	
28	Prüfung DJSA -Gold-
29	
30	Abschluss / Reflexion

## 4. Wdh. Brust (UE 1 - 2)

Zu Beginn des Kurses sollen die Teilnehmer die Möglichkeit haben sich gegenseitig kennenzulernen. Daher wird hier das Brustschwimmen wiederholt. Die Kinder können bereits Bekanntes anwenden und sich an den neuen Kurs gewöhnen. Zusätzlich kann der Ausbilder die jeweiligen Fähigkeiten der Teilnehmer abschätzen und eventuelle Fehler korrigieren.

Beispiele von Übungen für die Brust-Wiederholung könnten sein:

- Vorschwimmen

*Die Teilnehmer schwimmen gemeinsam eine bestimmte Anzahl von Bahnen Brust. Der Ausbilder achtet hierbei auf die Fähigkeiten der Teilnehmer. Somit kann das weitere Training individuell an die jeweilige Gruppe angepasst werden.*

- Staffel

*Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Niveau der Gruppen ungefähr gleich ist. Jeder Teilnehmer muss 2 Bahnen Brust schwimmen. Der nächste darf erst ins Wasser, sobald der vorige Teilnehmer angeschlagen hat. Die schnellere Gruppe gewinnt.*

## 5. Ausdauer-/Leistungsschwimmen Brust (UE 3 - 5)

### 5.1 Ausdauerschulung

Im weiteren Verlauf sollten nun die Teilnehmer als Vertiefung darauf trainiert werden, eine längere Strecke mit Benutzung der Brusttechnik schwimmen zu können. In der Prüfung des Abzeichens Gold müssen die Teilnehmer in der Lage sein 600m am Stück und ohne Pause zu schwimmen.

Als Übungen bieten sich an:

- Ameisen schwimmen  
*Zwei Gruppen transportieren Gegenstände hin und her (Bretter, Pull-Buoys, Brillen etc.) Die Gruppe, die alle Gegenstände jeweils 2mal (3mal, 4mal etc.) transportiert hat, gewinnt.*
- Bumping-Race  
*Eine Gruppe schwimmt im Kreisverkehr. Dabei ist auf den gleichmäßigen Abstand zu achten. Die Teilnehmer sollen ein ruhiges Tempo einhalten. Nach Zuweisung beginnt einer der Schwimmer schneller zu schwimmen bis er die Füße des Vordermanns berührt. Danach passt er sich wieder dem Tempo der anderen an. Derjenige, dessen Füße berührt wurden, muss nun ebenfalls zu dessen Vordermann schwimmen.*
- Pyramiden-Schwimmen  
*Die Teilnehmer beginnen mit einer Anzahl von Bahnen (z.B. zwei Bahnen). Nach der jeweiligen Strecke dürfen die Teilnehmer eine Pause von 30sec (höchstens eine Pause von 1min) machen. Die Anzahl der Bahnen wird mit jedem Durchgang gesteigert. Ab einer bestimmten Anzahl (z.B. fünf Bahnen), wird die Zahl der Bahnen wieder reduziert, bis die Teilnehmer wieder 2 Bahnen schwimmen.*

## 5.2 Leistungsschwimmen Brust

Das Brustschwimmen ist den Teilnehmern als Grundschwimmtechnik bekannt. Somit eignet diese sich gut für eine Leistungssteigerung. Das Ziel dabei ist es, die Teilnehmer auf den Prüfungsteil des Gold-Abzeichens vorzubereiten. Sie sollen somit in der Lage sein, 50m in höchstens 1:10 min zu schwimmen.

Übungen, die zu einer Leistungssteigerung des Brustschwimmens beitragen, könnten sein:

- Auf Zeit schwimmen

*Die Teilnehmer werden gebeten jeweils zu zweit 50m zu schwimmen. Dabei soll darauf geachtet werden, dass das Niveau der beiden Teilnehmer ungefähr gleich ist, so dass diese sich gegenseitig motivieren.*

- Sprinten

*Die Teilnehmer sprinten 25 m, kommen dann aus dem Becken und gehen zu Fuß wieder zurück. Dabei ist besonders darauf zu achten, die Teilnehmer daran zu erinnern langsam zu gehen, damit keine Verletzungsgefahr entsteht.*

## 5.3 Rückenschwimmen

Die Technik des Rückenschwimmens gilt den Teilnehmern ebenfalls als bekannt. Dennoch sollte auch diese Schwimmart nochmals wiederholt werden, um eine sichere Beherrschung der Technik zu gewährleisten.

Einige Übungen für eine solche Wiederholung könnten sein:

- Schwimmbrett

*Die Teilnehmer nehmen sich jeweils ein Schwimmbrett. Im Wasser legen sie sich auf den Rücken und halten das Schwimmbrett mit den Händen fest. Dabei kann der Kopf auf das Brett aufgelegt werden.*

- Verschiedene Techniken

*Zusammen mit den Teilnehmern werden die verschiedenen Techniken bezüglich der Armstellung wiederholt. Sie werden dabei darauf aufmerksam gemacht, die Hände entweder auf den Bauch zu legen oder die Arme über den Kopf zu strecken.*

## 6. Kraulschwimmen (UE 6 - 19)

Das Kraulschwimmen wird den Teilnehmern als neue Schwimmtechnik in mehreren Schritten beigebracht. Wie oben bereits dargestellt, gliedern diese sich in:

- Beinbewegung
- Armbewegung
- Gesamtbewegung ohne Atmung
- Atmung
- Gesamtbewegung mit Atmung

Das Kraulschwimmen gilt als eine schnellere Schwimmtechnik als das Brustschwimmen und soll den Teilnehmern somit später ein zeitsparenderes Anschwimmen zum Ertrinkenden gewährleisten.

## 6.1 Beinbewegung

Während der Beinbewegung beim Kraulschwimmen kommt es zu einer Aufwärts- und einer Abwärtsbewegung. Die Abwärtsbewegung sollte dabei mit mehr Kräfteinsatz durchgeführt werden als die Aufwärtsbewegung. Diese Beinbewegung soll zu einer stabilen Körperlage des Teilnehmers beim Schwimmen führen. Die folgende methodische Übungsreihe soll die Erlernung des Beinschlages verdeutlichen:

### **Tab. 6-1: Methodische Übungsreihe Beinbewegung**

#### ***An Land:***

- Erklärung der Beinbewegung in der Theorie
- Anschließende Demonstration des Beinschlages durch den Ausbilder
- Üben der Teilnehmer: Seitwärtiges stehen an der Wand (an dieser mit einer Hand festhalten), abwechselnd jeweils ein Bein aus der Hüfte heraus bewegen

#### ***Am Beckenrand:***

- Sitz auf dem Beckenrand, Hände weit nach hinten abgestützt, Beine bewegen sich abwechselnd auf und ab
- Sitz auf dem Beckenrand, Einüben des „Ristschlages“
- Kraulbeinschlag mit festhalten an der Überlaurinne oder dem Beckenrand, Arme gestreckt, Kopf im Wasser

#### ***Im Flachwasser:***

- Kraulbeinschlag in Brustlage an einer mitgeführten Schwimmstange, Gesicht im Wasser, zum Einatmen hinstellen. Wahlweise hier auch Partnerarbeit: die Teilnehmer ziehen sich gegenseitig mit einer Schwimmnudel durch das Wasser. Derjenige Teilnehmer, der sich an der Schwimmnudel festhält, führt dabei den Kraulbeinschlag aus.
- Abstoßen, Gleiten, dann Übergang zum Kraulbeinschlag, Gesicht im Wasser, zum Einatmen hinstellen

#### ***Im Tiefwasser:***

- Handfassung an einem Schwimmbrett mit gestreckten Armen und Beinbewegung
- Beinbewegung mit Flossen
- Ausdauerschulung der Beinbewegung mit Flossen

## 6.2 Armbewegung

Die Armbewegung beim Kraulschwimmen ist größtenteils verantwortlich für den Antrieb und dabei von besonderer Wichtigkeit. Sie wird in zwei Phasen gegliedert: die Antriebsphase (Unterwasserphase) und die Erholungsphase (Überwasserphase). Bei der Unterwasserphase wird der Arm mit dem Daumen zuerst ins Wasser eingetaucht. Die Hand wird dann so eingedreht, dass sie möglichst viel Wasser verdrängt (die sogenannte „S“-Form). In der Überwasserphase wird der Ellenbogen aus dem Wasser gehoben und der Arm nahe am Körper wieder ins Wasser geführt. Die folgende methodische Übungsreihe verdeutlicht dies:

### **Tab. 6-2: Methodische Übungsreihe Armbewegung**

#### ***An Land:***

- Schulterkreisen, Armkreisen in verschiedenen Frequenzen

#### ***Im Flachwasser:***

- Vorwärtsgehen und Armkreisen (Windmühle)
- Gehen im flachen Wasser mit vorgebeugtem Oberkörper: die Hände ziehen abwechselnd den Körper vorwärts (auf Abdruckflächen achten); das Gesicht ist im Wasser
- Der Ausbilder/Partner schiebt den Teilnehmer an den Fersen durch das Wasser, die Hände ziehen abwechselnd den Körper vorwärts; das Gesicht ist im Wasser

#### ***Im Tiefwasser:***

- „Reißverschlusschwimmen“: Daumen am Ende der Antriebsphase an den Körper nehmen, Ellbogen in hohem Bogen über Wasser vorschwingen und dabei mit dem Daumen einen unsichtbaren Reißverschluss an der Körperlängsachse öffnen
- Weiterführende Übung: die Teilnehmer berühren nach Ende der Antriebsphase nacheinander den eigenen Hintern und die eigene Schulter und schließen die Bewegung mit dem Eintauchen der jeweiligen Hand ins Wasser ab

#### ***Übungen zur Koordination der Arme:***

- Einer-Abschlag: am Ende einer Armbewegung berühren sich die Hände (schlagen sich ab), dann beginnt der nächste Arm mit einer Armbewegung
- Abschlagschwimmen auflösen: vom Einer-Abschlag zum Mühlkreis

### 6.3 Gesamtbewegung ohne Atmung

Die Zusammenführung von Armen und Beinen wird vom Schwimmer meist ohne Probleme selbst ausgeführt. Dennoch dienen diese Übungen als ein Anreiz für den jeweiligen Ausbilder:

#### **Tab. 6-3: Übungen Gesamtbewegung ohne Atmung**

##### ***Im Flachwasser:***

- Abstoßen, Gleiten → Kraulbeinschlag setzt ein, die Teilnehmer machen zwei Kraularmzüge und stellen sich hin
- Abstoßen, Gleiten und kontinuierliches Kraulschwimmen ohne Atmung, zum Einatmen hinstellen (z.B. auch: Wer kommt am weitesten mit der Kraultechnik ohne zu atmen?)
- Gesamtbewegung mit unterschiedlicher Beinschlaghäufigkeit (betont langsam oder auch mit sehr hoher Frequenz), zum Atmen hinstellen

##### ***Im Tiefwasser:***

- Die Teilnehmer beginnen die Bahn mit einem Pull-Buoy zwischen den Oberschenkeln → Abstoßen, Gleiten, Kraularmzug → nach zwei Armzügen sollen die Teilnehmer den Pull-Buoy fallen lassen und zusätzlich mit dem Beinschlag einsetzen
- Flossenschwimmen → die Teilnehmer sollen versuchen wenige Armschläge zu machen



## 6.4 Atmung

Das Ausatmen beim Kraulschwimmen erfolgt durch Mund und Nase während das Gesicht im Wasser liegt. Das Einatmen wird während der Erholungsphase eines Armes ausgeführt. Dabei wird der Kopf zur jeweiligen Seite gedreht. Der Teilnehmer „schaut dabei kurz durchs Fenster“ – der rechtwinklige Arm mit hohem Ellbogen taucht gerade wieder ins Wasser ein.

### **Tab. 6-4: Methodische Übungsreihe Atmung**

#### ***Am Beckenrand:***

- An der Überlaufrinne oder am Beckenrand festhalten und durch Drehen des Kopfes einatmen, ausatmen in das Wasser; immer beide Seiten ausprobieren

#### ***Im Flachwasser:***

- Mit vorgebeugtem Oberkörper (Hände auf dem Rücken) langsam durch das Wasser gehen und durch Drehen des Kopfes einatmen, ausatmen in das Wasser
- Den Teilnehmer mit einem Stab langsam in Gleitlage durch das Wasser ziehen. Der Teilnehmer atmet durch Drehen des Kopfes ein und in das Wasser aus.

#### ***Atmung + Beine:***

- Schwimmbrett in Handfassung mit gestreckten Armen und Kraulbeinbewegung mit links rechts wechselseitiger Atmung
- Mit Flossen und Schwimmbrett

#### ***Atmung + Arme:***

- Am Beckenrand betont langsame Armbewegung und dabei im „hohen Ellbogen“ (= Fenster) den Kopf zur Seite drehen und einatmen, ausatmen in das Wasser; Armseite wechseln (Wiederholung der Übung im Gehen)
- Abstoßen am Beckenrand: Gleiten, zur Stabilisierung ggf. einige Beinschläge und Armbewegungen mit der Atmung koordinieren

## 6.5 Gesamtbewegung mit Atmung

Für die Gesamtbewegung mit Atmung sollen die Teilnehmer zuerst einige Übungen absolvieren:

### **Tab. 6-5: Übungen Gesamtbewegung mit Atmung**

- Kraulschwimmen über kurze Strecken und häufige Wiederholungen
- Alternierendes Schwimmen: eine Bahn nur Kraul-Beine, eine Bahn nur Kraul-Arme, eine Bahn Gehen mit Kraul-Arme und Atmung (Flachwasser), eine Bahn Gesamtbewegung mit Atmung
- „Fenster“-Übung: die Teilnehmer sollen sich einen Anhaltspunkt im Schwimmbad suchen (die Fenster/Wand des Schwimmbads) → Gesamtbewegung Kraul → bei jeder Atmung müssen die Teilnehmer ihren Anhaltspunkt anschauen
- Atemfrequenz: die Teilnehmer ausprobieren lassen mit wie vielen Atemzügen eine Bahn geschwommen werden kann (Vorbereitung auf die verschiedenen Armzüge)
- Wettrennen: die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt und schwimmen jeweils zu zweit gegeneinander

Nach Absolvieren dieser Übungen sollen die Teilnehmer auf die verschiedenen Armzüge aufmerksam gemacht werden. Am häufigsten wird der Zweier-Armzug benutzt. Die Teilnehmer sollen dann nach und nach eine Regelmäßigkeit in ihr Kraulschwimmen einbauen.

### Ablauf: Unterrichtseinheiten 6 - 19

UE	Thema:	Methodische, didaktische Vorgehensweise:	Material:
6	<b>Beinbewegung (6.1)</b>	Methodische Übungsreihe Beinbewegung <i>An Land -&gt; Am Beckenrand -&gt; Im Flachwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmstange</li> <li>• Schwimmnudel</li> </ul>
7		Methodische Übungsreihe Beinbewegung <i>Im Flachwasser -&gt; Im Tiefwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flossen</li> <li>• Schwimmbrett</li> </ul>
8	<b>Armbewegung (6.2)</b>	Methodische Übungsreihe Armbewegung <i>An Land -&gt; Im Flachwasser</i>	
9		Methodische Übungsreihe Armbewegung <i>Im Flachwasser -&gt; Im Tiefwasser</i>	
10		Übungen zur Koordination der Arme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmbrett</li> </ul>
11	<b>Gesamtbewegung ohne Atmung (6.3)</b>	Übungen Gesamtbewegung ohne Atmung <i>Im Flachwasser -&gt; Im Tiefwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pull-Buoy</li> </ul>
12		Übungen Gesamtbewegung ohne Atmung <i>Im Tiefwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pull-Buoy</li> <li>• Flossen</li> </ul>
13	<b>Atmung (6.4)</b>	Methodische Übungsreihe Atmung <i>Am Beckenrand -&gt; Im Flachwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmstange</li> </ul>
14		Methodische Übungsreihe Atmung <i>Atmung + Beine -&gt; Atmung + Arme</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flossen</li> <li>• Schwimmbrett</li> </ul>
15 bis 17	<b>Gesamtbewegung mit Atmung (6.5)</b>	Übungen Gesamtbewegung mit Atmung	

## 7. Tauchen (UE 20 - 23)

Zu Beginn werden die Teilnehmer auf die Gefahren beim Tauchen aufmerksam gemacht:

- Hyperventilation
- Gesundheitscheck (insbesondere Erkältung → Druckausgleich)
- Tauchsicherung → beim Streckentauchen wird einzeln getaucht, beim Tieftauchen in Zweiergruppen (einer taucht, der andere beobachtet vom Beckenrand aus)

Anschließend soll ein erster Eindruck der Grundfertigkeiten der Teilnehmer verschafft werden. Dazu werden verschiedene Wiederholungsübungen absolviert.

Beispiele von Übungen für die Wiederholung des Tauchens könnten sein:

- Teamtauchen  
*Die Teilnehmer versuchen (!) im Team eine ganze Bahn von 25m zu tauchen. Der zweite beginnt dort, wo der erste aufgetaucht ist.*
- Unterwasserparcours  
*Die Teilnehmer tauchen nacheinander einen Parcours durch Ringe hindurch, die unter Wasser aufgestellt sind.*
- Ringe sammeln  
Im Wasser liegen mehrere Ringe (z.B. zehn). Die Teilnehmer tauchen einzeln nach den Ringen und versuchen, so viele wie möglich einzusammeln.

### 7.1 Streckentauchen

Die Anforderungen für die Prüfung des „Jugendschwimmabzeichens –Gold–“ im Streckentauchen beinhalten eine Strecke von 15m. Somit werden zwei Unterrichtseinheiten auf das Streckentauchen verwendet, um den Teilnehmern, die damit noch Schwierigkeiten haben, eine Chance zu geben sich zu verbessern. Eine methodische Übungsreihe, das Streckentauchen weiterhin zu festigen, könnte wie folgt aussehen:

### **Tab. 7-1: Methodische Übungsreihe Vertiefung Streckentauchen**

- Vorführung der jeweiligen Vorkenntnisse des Teilnehmers, um einen ersten Eindruck zu gewinnen
- Wiederholung des Schlüsselarmzuges an Land → Demonstration des Ausbilders und anschließende Überprüfung der theoretischen Durchführung
- Wiederholung der Atemtechnik an Land → keine Hyperventilation, ruhiges Ein- und Ausatmen vor Beginn
- Den Teilnehmer daran erinnern nahe am Boden entlang zu tauchen (im Flachwasser), evtl. Übung zur Veranschaulichung des Effekts → Auftreibendes Paket
- Der Teilnehmer taucht unter und formt sich zu einem Paket. Die Luft wird angehalten, so dass der Körper langsam zur Oberfläche treibt. Diese Übung soll hier den Teilnehmern einen Eindruck verschaffen, wann sie sich unter Wasser bzw. an der Oberfläche befinden. Es soll somit ein Verständnis aufgebaut werden, das den Teilnehmer während des Streckentauchens mehr auf seine Position im Wasser achten lässt.
- Langsame Steigerung der Tauchstrecke → Die Teilnehmer sollen Ringe im Wasser abtauchen und sie abzählen. Dabei sollen sie versuchen so viele Ringe wie möglich abzutauchen und auf der Höhe der Ringe (am Boden entlang!) zu tauchen. (zu Beginn ca. 4 Ringe auf 10m verteilen, dann die Anzahl je Durchgang erhöhen)
- Bei sichtlicher Verbesserung die Teilnehmer dieselbe Strecke ohne Ringe tauchen lassen, ansonsten die oben genannten Schritte ggf. nochmal wiederholen

Weitere Übungen könnten sein:

- Durchtauchen von Hindernissen  
*Die Teilnehmer bewältigen nacheinander das Durchtauchen einzelner Gegenstände (Reifen, Wasserbänder, Wettkampfhindernis etc.)*
- Wer taucht am weitesten?  
*Die Teilnehmer tauchen nacheinander. Dabei wird in bestimmten Abständen eine Strecke abgesteckt → z.B. Wer schafft es bis hinter die Treppe?*
- Sherlock Holmes  
*Der Ausbilder wirft mehrere Gegenstände ins Wasser (z.B. Ringe) und einen Gegenstand, der sich von den anderen unterscheidet (hier: Tauchstab) → Wer findet den falschen Gegenstand als erster?*

## 7.2 Tieftauchen

Die Anforderungen für die Prüfung des „Jugendschwimmabzeichens –Gold-“ im Tieftauchen setzen voraus, dass der Teilnehmer drei Tauchringe aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten bei höchstens 3 Tauchversuchen heraufholen kann. Ähnlich des Streckentauchens sollen hier Grundfertigkeiten noch einmal gefestigt werden.

### **Tab. 7-2: Methodische Übungsreihe Vertiefung Tieftauchen**

- Vorführung der jeweiligen Vorkenntnisse des Teilnehmers, um einen ersten Eindruck zu gewinnen
- Kurze Wiederholung der Atemtechnik → keine Hyperventilation, ruhiges Ein- und Ausatmen vor Beginn
- Wiederholung der Techniken → kopfwärts (Hüftknick und Beinstreckung; Wassertreten) und fußwärts
- Wiederholung des Druckausgleichs
- Langsame Steigerung der Tiefe bzw. Tauchgänge/min → Ringe werden im Becken an tiefere Stellen gelegt (Beginn bei 1,20m), die Teilnehmer sollen versuchen die gesteigerte Tiefe zu bewältigen und im Falle eines Erfolgs die Tauchzeit ebenfalls versuchen zu steigern

Weitere Übungen könnten sein:

- Rettungspuppe berühren  
*Auf dem Beckenboden liegt eine Rettungspuppe. Die Teilnehmer sollen einzeln danach tauchen und z.B. die Nase der Puppe berühren. Im nächsten Tauchgang dann den Bauch, etc.*
- Zeittauchen  
*Die Kinder gehen zu zweit ins Wasser und lassen Luft aus der Lunge. Wer schafft es als erster unten anzukommen? Dabei soll versucht werden nur mit Hilfe der Atmung (ausatmen!) abzutauchen.*

## 8. Springen (UE 24)

Beim Springen sollen die Techniken des Paket- und Fußsprungs eingeführt werden. Dabei werden die grundlegenden Eigenschaften der verschiedenen Sprünge besprochen und nacheinander praktisch geübt. Die Teilnehmer springen dabei vom Beckenrand, Startblock, 1m-Brett und schließlich vom 3m-Brett. Ziel ist es hierbei, die Techniken zu vertiefen und auf die Prüfung des „Jugendschwimmabzeichens -Gold-“ vorzubereiten.

### **Tab. 8: Methodische Übungsreihe Springen (Paket-/Fußsprung)**

- Kurze Theoriebesprechung: *Wann wird die jeweilige Sprungtechnik angewendet? Unbekannte Gewässer etc.*
- Demonstration der jeweiligen Sprungtechnik durch den Ausbilder bzw. Ausbildungsassistenten
- Einüben der richtigen Position an Land mit sofortiger Fehlerkorrektur
- Üben des jeweiligen Sprungs vom Beckenrand → es wird einzeln nacheinander gesprungen! Dabei ist besonders auf den Abstand zu achten!
- Nacheinander wird die Höhe gesteigert (siehe Beschreibung oben)

## **9. Theorie Selbst- und Fremdrettung (UE 25)**

Die Teilnehmer sollen nach Beendigung des Kurses in der Lage sein, Situationen und Lösungen der Selbst- und einfachen Fremdrettung zu benennen. Diese werden in einer Theoriestunde besprochen und an konkreten Fallbeispielen geübt. Dazu zählen: Gefahren am und im Wasser, Selbstrettung (Erschöpfung und Krämpfe) und Fremdrettung.

### **9.1 Gefahren am und im Wasser**

Die Teilnehmer werden gebeten, Situationen zu benennen, die eine Gefahr am und im Wasser darstellen könnten. Nach einem ersten Brainstorming folgt dann die theoretische Darstellung dieser Gefahren durch Besprechung der einzelnen Baderegeln bzw. anderer Gefahren sowie Strömungen, Gezeiten etc. Dazu könnte ein Puzzle genutzt werden, welches durch die Teilnehmer zusammengesetzt werden muss. Anschließend wird über jede einzelne Baderegel gesprochen und Beispiele werden diskutiert. Gefahren, die nicht in den Baderegeln enthalten sind, könnten durch ein Frage-/Antwortspiel herausgestellt werden.

### **9.2 Selbstrettung**

Bezüglich der Selbstrettung werden die Themen der Erschöpfung und Muskelverkrampfung angesprochen. Erneut soll eine erste Brainstorming-Runde die Teilnehmer darauf aufmerksam machen sich mit dem Thema zu befassen: Wer hatte schon einmal einen Krampf? Könnt ihr euch vorstellen, was man dagegen tun könnte? Anschließend werden die verschiedenen Krampfarten durchgegangen sowie die jeweilige Prävention bzw. akute Lösungsmöglichkeiten. Das Dehnen der jeweiligen Muskelpartie wird dann an Land und später auch im Wasser geübt. Dabei handelt es sich um die Demonstration und Besprechung folgender Krämpfe:

- Oberschenkelkrampf
- Wadenkrampf
- Bauchdeckenkrampf
- Fingerkrampf

### **9.3 Fremdrettung**

Die Theorie des Transportierens wird besprochen und im Trockenen geübt. Dabei wird vor allem darauf eingegangen in welchen Situationen es zu einer solchen Rettung kommen könnte (Ermüdung der zu rettenden Person). In der nächsten Unterrichtseinheit wird dann das Üben des Transportschwimmens an Land mit einem Partner wiederholt. Anschließend geht es ins Wasser.



## 10. Transportschwimmen (UE 26 - 27)

Beim Transportschwimmen ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass bei der Partnereinteilung die Geschlechter getrennt werden, so dass sich kein Teilnehmer unwohl fühlt. Die zuvor besprochenen Situationen, in denen eine Anwendung des Transportschwimmens notwendig wäre, werden noch einmal besprochen. Danach wird in der Praxis geübt. Dabei werden die zwei Techniken des Transportschwimmens Ziehen und Schieben jeweils nacheinander geübt.

### **Tab. 10: Methodische Übungsreihe Transportschwimmen**

- Demonstration durch den Ausbilder und Ausbildungsassistenten (Verunglückter)
- Üben der jeweiligen Transporttechnik (Ziehen/Schieben) an Land → die Teilnehmer üben das Halten des Verunglückten in Partnerarbeit (Geschlechtertrennung!)
- Üben der Transporttechniken im Flachwasser; gehend
- Üben der Transporttechniken im Tiefwasser → die Teilnehmer versuchen mit dem jeweiligen Partner jeweils eine Bahn Ziehen/Schieben zu schwimmen
- Evtl. Fehlerkorrektur

## 11. Prüfung DJSA -Gold- (UE 28 - 29)

Nach gründlicher Vorbereitung werden die Teilnehmer nun den jeweiligen Anforderungen entsprechend abgeprüft. Dazu werden die Ergebnisse auf der Riegenkarte eingetragen und danach auf die Prüfungskarte übertragen. Die praktische Prüfung der einzelnen Disziplinen erfolgt dann nach den Forderungen des „Jugendschwimmabzeichens -Gold-“. Für die Prüfung sind zwei Übungsabende veranschlagt. Dabei ist darauf zu achten, die Teilnehmer darauf aufmerksam zu machen und um Anwesenheit an beiden Terminen zu bitten.

## 12. Abschluss / Reflexion (UE 30)

Am letzten Übungsabend werden die Teilnehmer gebeten, kurz ihre Meinung zu dem Kurs abzugeben (evtl. Verbesserungen, Anmerkungen etc.). Die Teilnehmer dürfen daraufhin selbst entscheiden, welche Übungen sie am letzten Abend ausführen wollen (gerechtes Abstimmen!). Der Ausbilder sollte darauf achten, dass das Training dennoch abwechselnd bleibt und sich nicht nur mit einem Thema beschäftigt wird. Zum Schluss werden die Teilnehmer verabschiedet.

## 13. Ausblick

Nach den Sommerferien wechseln die Teilnehmer in die Leistungsstufe 6. In dieser Leistungsstufe erwerben die Teilnehmer Kenntnisse des Juniorretters mit anschließender Prüfung. Hier wird nochmals an der „neu“ erlernten Kraultechnik gefeilt. Zusätzlich kommt die neue Schwimmart des Rückenkraulens dazu.

## 14. Literaturverzeichnis

**Ausbilderhandbuch Schwimmen**, Neuauflage 2007 (Bestell-Nr. 12708620)

**Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen**, 2. korrigierte Auflage 2012 (Bestell-Nr. 13708635)

**Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen / Rettungsschwimmen**, 10. Überarbeitete Auflage 2009 (mit redaktionellen Änderungen vom 5. Juni 2010) (Bestell-Nr. 11401201)

**Praxismappe „Erlebnis(welt) Wasser“**, DLRG-Jugend Bundesverband (Bezug über die Bundesjugend, info@dlrg-jugend.de)