

# **Jahresplanung Jugendtraining**

## **Juniorretter / Altersklasse 12**

**Hausarbeit für den Lehrschein 2013**

Eingereicht von Yann Späth

DLRG Ortsgruppe Tübingen  
Eisenbahnstr. 8  
72072 Tübingen



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



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

---

## **Jahresplanung Jugendtraining - Juniorretter / AK 12**

**1. Auflage 2013**

**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:**

Yann Späth

## Inhalt

<b>1. Einleitung / Zielsetzung</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Rahmenbedingungen</b> .....	<b>6</b>
2.1 Teilnehmer.....	6
2.2 Ausbilder / Ausbildungsassistent .....	6
2.3 Übungszeiten.....	7
2.4 Räumlichkeiten .....	7
2.4.1 Schwimmbad .....	7
2.4.2 Lehrsaal .....	7
<b>3. Jahresablauf</b> .....	<b>8</b>
3.1 Ablauf einer Unterrichtseinheit .....	8
3.2 Jahresplan .....	8
<b>4. Wdh. Brust/Kraul/Tauchen (UE 1 - 2)</b> .....	<b>10</b>
<b>5. Leistungssteigerung Brust/Kraul (UE 3 - 7)</b> .....	<b>12</b>
<b>6. Rückenkraultschwimmen (UE 3 - 13)</b> .....	<b>13</b>
6.1 Wdh. Schweben u. Gleiten in Rückenlage .....	13
6.2 Beinbewegung.....	14
6.3 Armbewegung .....	15
6.4 Koordination Arme und Beine .....	15
6.5 Atmung .....	15
6.6 Gesamtbewegung .....	16
<b>7. Ausbildungsinhalte Juniorretter (UE 8 - 13)</b> .....	<b>18</b>
7.1 Gefahren am und im Wasser .....	18
7.2 Selbstrettung .....	18
7.3 Fremdrettung.....	19
7.3.1 Transportieren .....	19
7.3.2 Schleppen.....	19
7.4 Theoretischer Unterricht.....	20
<b>8. Prüfung Juniorretter (UE 14 - 15)</b> .....	<b>22</b>
8.1 Theoretische Prüfung.....	22
8.2 Praktische Prüfung .....	22
<b>9. Vorbereitung Bezirksmeisterschaften (UE 16 - 21)</b> .....	<b>23</b>
9.1 Disziplinen .....	23
9.2 Startsignal u. Startsprung.....	23
9.2.1 Start vom Startblock .....	23
9.2.2 Start aus dem Wasser .....	24
9.2.3 Startsprung .....	24
9.3 Flossenschwimmen im Wettkampf .....	24
9.4 Probe Wettkampf.....	25

<b>10. Vorbereitung Landesmeisterschaften (UE 22 - 27)</b> .....	<b>27</b>
10.1 Disziplinen .....	27
10.1.1 Hindernisstaffel .....	27
10.1.2 Rückenlage ohne Armtätigkeit .....	28
10.1.3 Gurtretterstaffel .....	28
10.1.4 Rettungsstaffel .....	28
10.2 Rückenstart .....	29
10.3 Probe Wettkampf .....	29
<b>11. Freie Themen (UE 28 - 30)</b> .....	<b>31</b>
<b>12. Ausblick</b> .....	<b>35</b>
<b>13. Literaturverzeichnis</b> .....	<b>35</b>

### **Verwendete Abkürzungen**

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

## **1. Einleitung / Zielsetzung**

Die DLRG Ortsgruppe Tübingen bietet wöchentlich eine umfangreiche Schwimm- und Rettungsschwimmbildung für Kinder und Jugendliche an. Dabei sind die Teilnehmer in zehn verschiedene Leistungsstufen eingeteilt.

Nach dem Erwerb des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Gold, wechseln die Teilnehmer in die nächste Leistungsstufe. Ziel ist dort die Ausbildung und Prüfung zum Juniorretter, auf Basis des Ausbilderhandbuch Juniorretter, des Ausbilderhandbuch Schwimmen im Bereich Rückenkraultschwimmen und die Ausbildungsvorschrift „Einführung in die Basismaßnahmen bei Ertrinkungsunfällen“. Die Prüfung erfolgt nach der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen / Rettungsschwimmen. Ein weiterer Schwerpunkt des Trainings ist die Teilnahme an Rettungssportlichen Wettkämpfen in der Altersklasse 12 (AK 12). Die Ausbildung erfolgt auf Basis des Regelwerk Rettungssport.

Im Folgenden wurden die Ausbildungsinhalte der Leistungsstufe ausgearbeitet und sollen so eine Basis für zukünftige Ausbilder und Ausbildungsassistenten der Leistungsstufe geben. Die hier vorgegebenen Ausbildungsinhalte sollen von den Ausbildern in dieser Form oder ähnlich umgesetzt werden können.

## **2. Rahmenbedingungen**

### **2.1 Teilnehmer**

Die Teilnehmer der Übungsgruppe sind zwischen zehn und zwölf Jahren alt. Dies ergibt sich daraus, da das Mindestalter für die Ausbildung und Prüfung zum Juniorretter zehn Jahre beträgt. Des Weiteren starten die Teilnehmer in der AK 12 bei Rettungssportwettkämpfen und dürfen dort das zwölfte Lebensjahre nicht überschritten haben. Alle Teilnehmer haben in der vorherigen Übungsgruppe das Deutsche Jugendschwimmabzeichen (DJSA) in Gold erworben. Die Gruppengröße beträgt zwölf Teilnehmer, von denen sechs männlich und sechs weiblich sind.

### **2.2 Ausbilder / Ausbildungsassistent**

Der Übungsabend wird von einem Lehrscheininhaber geleitet. Er wird dabei von einem Ausbildungsassistent Schwimmen / Rettungsschwimmen unterstützt. Das Trainerteam besteht aus einem männlichen und einem weiblichen Trainer.

## 2.3 Übungszeiten

Das Schwimmtraining findet jeden Donnerstag im Hallenbad Nord der Stadtwerke Tübingen von 17:00 bis 18:00 Uhr statt. In der Jahresplanung wird von 30 Übungsabenden in einer Saison ausgegangen. In den Schulferien ist kein Training vorgesehen. Der Theorieunterricht findet montags von 17:00 bis 18:00 Uhr im Lehrsaal der DLRG Ortsgruppe Tübingen statt, es handelt sich dabei um sechs zusätzliche Unterrichtseinheiten.

## 2.4 Räumlichkeiten

### 2.4.1 Schwimmbad

Der Praxisunterricht findet im Hallenbad Nord der Stadtwerke Tübingen statt. Das Schwimmbad verfügt über sechs Bahnen, von denen zwei zum Training der Leistungsstufe genutzt werden. Eine Bahn ist eine Außenbahn. Die Länge der Bahn beträgt 25m und die Wassertiefe 1,20m bis 2m.

Folgende Materialien werden benötigt:

- Pull-Buoy (12 Stück)
- Gurtretter (2 Stück)
- Flossen
- Stoppuhren (2 Stück)
- Hindernisse (2 Stück)
- Rettungsgurt
- Rettungsboje
- Wurfleine
- Rettungsball
- Rettungsring
- Rettungspuppe

### 2.4.2 Lehrsaal

Für den Theorie Unterricht steht im Vereinsheim der DLRG Ortsgruppe Tübingen ein Lehrsaal zur Verfügung. Der Lehrsaal hat eine Größe von ca. 50 qm und ist Bestuhlt. Die Tische im Lehrsaal sind in U-Form aufgestellt und bieten in der Mitte genug Platz zum üben.

Folgende Materialien werden benötigt:

- Beamer
- Tafel
- Flip Chart
- Metaplan

### 3. Jahresablauf

#### 3.1 Ablauf einer Unterrichtseinheit

Um die Unterrichtseinheit für Teilnehmer und Ausbilder möglichst klar zu gestalten, gibt es einen festen Ablauf jeder Unterrichtseinheit. Die Stunde beginnt, wenn die Teilnehmer sich auf der ihr zugewiesenen Bank im Schwimmbad einfinden. Der Ausbilder wartet dort bereits auf die Teilnehmer. Die Teilnehmer werden begrüßt und die Anwesenheit wird festgestellt. Dann wird zum Aufwärmen Eingeschwommen. Das Aufwärmen sollte ca. 10 % des Trainings einnehmen. Im Hauptteil werden die verschiedenen Ausbildungsinhalte z.B. für den Juniorretter gelehrt. Die Stunde endet mit dem Ausschwimmen. Alle Teilnehmer versammeln sich noch einmal auf der Bank und werden von Ausbilder und Ausbildungsassistent verabschiedet. Jetzt gehen die Teilnehmer duschen.

**Tab. 3-1: Verlauf einer Trainingseinheit à 60 min**

Block:	Zeit:	Inhalte:
Begrüßung	3 min	Begrüßung, Feststellen der Anwesenheit
Einschwimmen	5 min	Aufwärmen
Hauptteil	45 min	z.B. Technik, Ausbildungsinhalte JR, usw.
Ausschwimmen	5 min	Abwärmen
Verabschiedung	2 min	Verabschiedung, Ankündigungen

#### 3.2 Jahresplan

Im ersten Block des Jahres lernen die Teilnehmer sich kennen und machen verschiedene Spiele, es werden erste Fehlerkorrekturen gemacht und das Thema Tauchen wird Wiederholt. Im nächsten Block findet eine gezielte Leistungssteigerung Brust und Kraul statt. Gleichzeitig erlernen die Teilnehmer das Rückenraul-schwimmen. Die Ausbildungsinhalte des Juniorretters werden im nächsten Block vermittelt. Der Abschluss bildet die theoretische Prüfung über eine UE sowie die praktische über zwei Übungsabende. Ab Stunde 16 beginnen wir mit der Vorbereitung für die Bezirksmeisterschaften. Sollten die Teilnehmer sich nicht für die Landesmeisterschaften qualifizieren, geht es weiter mit Punkt 11 „Freie Themen“. Ansonsten wird für die Landesmeisterschaften trainiert. Das Ende des Jahres bildet der Block Freie Themen.



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

UE	Thema	
1	Wdh. Brust / Kraul	
2	Wdh. Tauchen	
3	Leistungssteigerung Brust / Kraul	
4		
5		
6		
7		
8		Ausbildungsinhalte Juniorretter
9		
10	Zusätzlich 6 UE Theorie im Lehrsaal	
11		
12		
13		
14		Rückenkraulschwimmen
15		
16		
17		
18		
19		
20	Vorbereitung Bezirksmeisterschaften	
21		
22		
23		
24		
25		
26	Vorbereitung Landesmeisterschaften	
27		
28		
29		Freie Themen z. B. Spiele, Rettungsgeräte, usw.
30		

## 4. Wdh. Brust/Kraul/Tauchen (UE 1 - 2)

In den ersten zwei Unterrichtseinheiten nach den Sommerferien sollen die Teilnehmer sich kennenlernen. Es werden verschiedene Spiele zum Kennenlernen, zum steigern des „Wir“-Gefühls und des Mannschaftszusammenhalts gemacht.

Spiele zum Kennenlernen und Vertrauen:

- Namensball  
*Die Teilnehmer stellen sich mit Vorname vor. Dann werfen sie sich gegenseitig den Ball zu und rufen den Namen. Könnte man z.B. auch mit Zeitnehmen und zwei Gruppen machen.*
- Möwe, Schildkröte, Krebs  
*Es gibt zwei Gruppen die sich gegenüber im Wasser stehen. Jede Gruppe macht ein Zeichen aus (Möwe, Schildkröte, Krebs). Auf drei zeigen die Gruppen ihr Tier. Es funktioniert wie Schere, Stein, Papier. Die überlegene Tiergruppe fängt die andere. Der Gefangene wechselt in die andere Gruppe.*
- Reifenklettern  
*Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf und halten sich an den Händen. Jetzt versuchen die Teilnehmer ohne die Hände los zu lassen durch den Reifen zu klettern. Varianten: mehrere Reifen und Zeitnahme.*
- Zick, Zack, Zuck  
*Die Spieler üben verschiedene Kommandos ein, z.B. bei Kommando zick hoch springen. Nach der Übungsfase gibt der Spielleiter immer schneller die eingeübten Kommandos.*
- Zentimeterarbeit  
*Die Teilnehmer versuchen einen Meterstab anzuheben. Dabei müssen immer ALLE Spieler beide Finger am Meterstab haben.*

Zur Wiederholung der Brust und Kraultechnik werden verschiedene Methodische Übungsreihen zur Fehlerkorrektur gemacht. Zum Beispiel zur Armhaltung und des zu frühen Eintauchens.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten Tauchzeit, -strecke und -tiefe zu verlängern. Bei der Wdh. des Tauchens soll auf den Taucharmzug beim Streckentauchen eingegangen werden, sowie das Tieftauchen Kopf- und Fußwärts.

Verschiedene Übungen zur spielerischen Verlängerung der Tauchzeit:

- U-Boot Spiel  
*Die Teilnehmer versuchen mit Hilfe eines Schnorchels einen Eimer, der mit Wasser gefüllt ist, mit Luft zu füllen. Je mehr Luft im Eimer ist, desto mehr steigt der Eimer. Der Eimer liegt mit der offenen Seite nach unten und unten hängt ein Gewicht dran.*
- Unterwasserparcours  
*Z.B durch mehrere Ringe Tauchen die im Wasser stehen.*
- Schiffsschraube  
*Die Teilnehmer bekommen eine Schraube und eine Flügelmutter. Nun müssen die Teilnehmer die Mutter so schnell wie möglich Unterwasser zusammen schrauben. Variante: Es muss immer ein Teilnehmer an der Schraube sein.*
- Unterwasser Puzzle  
*Die Teilnehmer müssen ein Puzzle unter Wasser lösen. Die Puzzleteile sind mit Magneten an einer Metallplatte am Boden des Schwimmbades befestigt.*

Besonders wichtig ist es auch nochmal auf die Sicherheitsaspekte hinzuweisen und zu achten. Verschiedene Sicherheitsaspekte:

- Verbot der Hyperventilation
- Nicht alleine Tauchen
- Partner beobachten
- Gesundheit der Teilnehmer

## 5. Leistungssteigerung Brust/Kraul (UE 3 - 7)

In der ersten Unterrichtseinheit findet eine Bestandsaufnahme statt. Es wird geschaut wie der Stand der Teilnehmer ist. Die verschiedenen Fehler werden in die Kategorien Allgemein-, Individual-, Grob-, Fein-, Haupt- und Nebenfehler zugeordnet.

Die Fehleranalyse soll zu Ziel haben, dass auf die verschiedenen Fehler gezielt und in einer sinnvollen Reihenfolge (z.B. Grobfehler vor Feinfehler) eingegangen werden kann. Durch die Bestandsaufnahme hat der Ausbilder die Möglichkeit Methodische Übungsreihen vorzubereiten und einen Fehler nach dem anderen abzuarbeiten.

Ziel sollte sein das die Teilnehmer 1000 Meter am Stück ohne Pause schwimmen können. Es werden verschiedene Übungen wie Pyramiden, Staffeln und Ausdauer-intensive Spiele gemacht.

## 6. Rückenkraulschwimmen (UE 3 - 13)

Das Erlernen der Rückenkraulschwimmbewegung unterteilt sich in vier Schritte:

- Beinbewegung
- Armbewegung
- Atmung
- Gesamtbewegung

Als Vorbereitung wird aber nochmals auf das Schweben bzw. Gleiten in Rückenlage eingegangen, da dies von enormer Wichtigkeit für die Erlernung des richtigen Bewegungsablaufes ist.

### 6.1 Wdh. Schweben u. Gleiten in Rückenlage

Die Themen Schweben und Gleiten sind bereits Bestandteil des Anfängerschwimmens und sollten kein Problem für die Teilnehmer darstellen. Da sie aber sehr wichtig für eine gute Wasserlage sind wird in der ersten Unterrichtseinheit nochmals darauf eingegangen.

#### **Tab. 6-1: Methodische Übungsreihe Schweben** (Für Fortgeschrittene)

- Am Beckenrand Festhalten, aufs Wasser legen und loslassen
- Untertauchen und Auftreiben lassen; Hockqualle
- Aus der Schwebelage wieder in den Stand
- Von der Bauchlage in die Rückenlage wechseln mit und ohne hinstellen
- Seestern in Bauch und Rückenlage

#### **Tab. 6-2: Methodische Übungsreihe Gleiten** (Für Fortgeschrittene)

- Aus dem Sitzen am Beckenrand gleiten
- Rückwärts abstoßen, hinstellen und zurück zum Beckenrand laufen
- Gleiten in Rückenlage ohne Hilfsmittel
- In Bauch- und Rückenlage gleiten mit Abstoßen vom Rand
- Gleiten durch Tunnel/Reifen
- Abstoßgleiten ca. 3 bis 4 Meter

## 6.2 Beinbewegung

Die Beinbewegung besteht aus einer Aufwärts- und einer Abwärtsbewegung. Bei der Abwärtsbewegung sinken die Füße locker nach unten und bei der Aufwärtsbewegung erfolgt aus dem gebeugten Knie eine peitschenartige Streckung. Ein guter Rückenkraultbeinschlag stabilisiert die Körperlage und hat im Vergleich zum Kraulschwimmen eine stärkere Antriebswirkung.

In der Methodischen Übungsreihe beginnen wir an Land dem Teilnehmer eine Bewegungsvorstellung zu geben. Danach wird am Beckenrand und später im Flachwasser der Bewegungsablauf gefestigt. Wenn der Teilnehmer eine feste Bewegungsvorstellung hat, wird der Beinschlag auch im Tiefwasser geübt.

### **Tab. 6-3: Methodische Übungsreihe Beinbewegung**

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

- Demonstration der Beinbewegung durch den Ausbildungsassistent.
  - > Teilnehmer stellen sich entlang des Beckenrandes auf
- Erneute Demonstration (Ausbildungsassistent) und Erläuterung (Ausbilder)
- Üben mit den Teilnehmern und direkt korrigieren.
- Stehen an einer 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, Hüfte überstreckt, Beine bewegen sich abwechselnd auf und ab.
- Sitz auf dem Beckenrand, Einüben des „Ristschlages“.
- Beinschlag an der Überlaufrinne oder einer Treppenstufe, Arme rücklings gestreckt.

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

- Beinschlag, ein Partner zieht an den rückgestreckten Armen oder im Achselgriff, Aufwärtsschlag betonen.

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

- Abstoßen, rückwärtiges Gleiten, dann Übergang zum Beinschlag.
- 3 bis 5 Meter Rückenbeine mit Abstoß.
- 6 bis 10 Meter Rückenbeine mit Schwimmbrett in der Handfassung, Distanz steigern.
- Rückenbeine mit Flossen.

### 6.3 Armbewegung

Die Bewegung der Arme wird anhand einer Methodischen Übungsreihe erlernt. Wieder beginnen wir damit dem Teilnehmer eine Bewegungsvorstellung an Land zu vermitteln. Anschließend wird im Flachwasser sowie im Tiefwasser geübt.

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

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

- Demonstration der Armbewegung durch den Ausbildungsassistent.
- Erneute Demonstration (Ausbildungsassistent) und Erläuterung (Ausbilder)
- Üben mit den Teilnehmern und direkt korrigieren.
- Mühlkreisen rückwärts als Trockenübung und ggf. weitere gymnastische Übungen.

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

- Mühlkreisen rückwärts im Wasser gehen.
- Längsseits des Beckenrandes auf den Rücken legen, mit einer Hand festhalten und ruhig zunächst die Erholungsphase, dann die Antriebsphase mit dem jeweils freien Arm üben.
- Mit Füßen in der Überlaufrinne festhalten oder von einem Partner an der Beckenwand festgehalten werden und den Wechselarmzug mit Abschlag über dem Kopf üben.
- Von einem Partner an den Fußgelenken durch das Wasser schieben lassen und dabei das Wechselarmziehen üben
- Alleine in rückwärtiger Gleitlage die Armbewegung ausführen.

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

- Rückenarmschwimmen mit Pull-Buoy.

### 6.4 Koordination Arme und Beine

Laut AHB S 2.6.4 geschieht die richtige Zuordnung von Arm- und Beinbewegung meist unbewusst richtig. Deshalb muss darauf nicht weiter eingegangen werden.

### 6.5 Atmung

Der Ausbilder sollte darauf achten, dass der Teilnehmer von Anfang an bewusst ein- und ausatmet. Das Einatmen erfolgt während der Erholungsphase des einen Armes und das Ausatmen während der Erholungsphase des anderen Armes.

## 6.6 Gesamtbewegung

Nachdem der Teilnehmer die Arm- und Beinbewegung erlernt hat, fügen wir jetzt beides zusammen.

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

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

- Der Schwimmer liegt in Rückenlage im Wasser und führt die Arm- und Beinbewegung aus. Dabei wird er von einem Partner am Kopf gehalten und durch Wasser gezogen.

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

- Rückenkraulschwimmen mit Pull-Buoy zwischen den Oberschenkeln.
- Abstoßen, Gleiten und 10 bis 12 Beinschläge, dann Arme zuschalten (4 Armzüge).
- Abstoßen, Gleiten und 5 bis 6 Beinschläge, dann Arme und Atmung zuschalten. Am Anfang ca. 5 Meter, dann Strecke steigern.
- Nur linker oder rechter Arm mit Rückenkraularmen.
- Abschlag Arme mit Beinbewegung.

### **Tab. 6-5: Übungen Technikverbesserung**

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

- Armzug nur links bzw. rechts, anderer Arm liegt in Vorhalte/auf Brett
- Abschlagschwimmen mit Arm in Vorhalte
- Abschlagschwimmen mit Arm über dem Kopf
- Vier Armzüge, dann Geiten, dann wieder vier Armzüge, usw.
- Kontrast schwimmen z.B. mit Fäusten, gespreizten Findern, usw.
- Nach 3 bis 5 Armzügen von Rückenlage in Bauchlage wechseln und nach 3 bis 5 Armzügen wieder zurück, usw.
- Flossenschwimmen
- Schwimmer A schwimmt Rückenkraularme, Schwimmer B lässt sich in Rücklage durchs Wasser ziehen



**Ablauf: Unterrichtseinheiten 3 - 13**

UE	Thema:	Methodische, didaktische Vorgehensweise:	Material:
3	<b>Wdh. Schweben u. Gleiten in Rückenlage (6.1)</b>	Methodische Übungsreihe Schweben Methodische Übungsreihe Gleiten <i>Schweben in Bauch- u. Rückenlage -&gt; Gleiten in Bauch- u. Rückenlage -&gt; Strecke steigern</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bretter</li> <li>• Kleine Ringe</li> <li>• Pull-Buoy</li> <li>• Tischtennisbälle</li> </ul>
4	<b>Beinbewegung (6.2)</b>	Methodische Übungsreihe Beinbewegung <i>An Land -&gt; Am Beckenrand</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bretter</li> </ul>
5		Methodische Übungsreihe Beinbewegung <i>An Land -&gt; Am Beckenrand -&gt; Im Flachwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bretter</li> </ul>
6		Methodische Übungsreihe Beinbewegung <i>Im Flachwasser -&gt; Im Tiefwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bretter</li> <li>• Flossen</li> </ul>
7	<b>Armbewegung (6.3)</b>	Methodische Übungsreihe Armbewegung <i>An Land -&gt; Im Flachwasser</i>	
8		Methodische Übungsreihe Armbewegung <i>An Land -&gt; Im Flachwasser -&gt; Im Tiefwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bretter</li> </ul>
9		Methodische Übungsreihe Armbewegung <i>Im Flachwasser -&gt; Im Tiefwasser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pull-Buoy</li> <li>• Bretter</li> </ul>
10	<b>Atmung (6.5)</b>		
11	<b>Gesamtbewegung (6.6)</b>	Methodische Übungsreihe Gesamtbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pull-Buoy</li> </ul>
12		Übungen Technikverbesserung	
13		Übungen Technikverbesserung	

## 7. Ausbildungsinhalte Juniorretter (UE 8 - 13)

Die praktischen Ausbildungsinhalte werden in sechs Unterrichtseinheiten im Schwimmbad vermittelt. Der theoretische Unterricht findet extra statt (Siehe 7.4). Auf Teil IV „Schwimmtechniken“ wird verzichtet. Die Lerninhalte werden dem AHB JR und AHB RS entnommen.

### 7.1 Gefahren am und im Wasser

Die Gefahren am und im Wasser werden an Hand einer Präsentation mit den Teilnehmern besprochen. Die Präsentation zeigt verschiedene Bilder aus den Gefahrenquellen die in der Juniorretter-Ausbildung eingegangen wird:

- Stehende Gewässer
- Fließende Gewässer
- Schifffahrtsstraße
- Küstengebiete

In der Theorie werden die verschiedenen Walzen, Wirbel und Strudel besprochen. Dabei geht es auch um die Vermeidung von Unfällen und die Verhaltensweise am und im Wasser. Z.B. könnte man sich einen Wirbel/Strudel im Waschbecken anschauen und überlegen wie man sich hier befreien würde.

### 7.2 Selbstrettung

Die beiden Themen Erschöpfung und Muskelkrämpfe werden in der Theorie besprochen sowie in der Praxis, in der jeweils nächsten Unterrichtseinheit geübt.

Das Thema Erschöpfung wird anhand eines Fallbeispiels erörtert. Die Schwebelagen Seestern und Froschhaltung werden anhand von Folien besprochen und in der nächsten Praxisstunde geübt.

Das Thema Muskelverkrampfungen eignet sich gut für die Praxis und sollte von jedem Juniorretter auch einmal selber ausprobiert worden sein. Als ersten wird im trockenen im Hallenbad geübt, später erfolgt der Praxistest im Wasser.

#### **Tab. 7-1: Methodische Übungsreihe Muskelkrämpfe (Vgl. AHB JR S.9-10)**

- Demonstration durch den Ausbildungsassistent (z.B. Wadenkrampf)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Dehnen, Spannen und Entspannen des betroffenen Muskels
- Üben an Land
- Üben im Flachwasser, später im Tiefwasser

## 7.3 Fremdrettung

Anhand von Folien werden die verschiedenen Möglichkeiten zur Fremdrettung, Transportieren und Schleppen theoretisch besprochen und später im Hallenbad in die Praxis umgesetzt. Die verschiedenen Rettungsmittel werden in der Juniorretter-Ausbildung nur Theoretisch besprochen, bzw. vom Ausbildungsassistent vorgeführt.

### 7.3.1 Transportieren

In der Juniorretter-Ausbildung werden die Transporttechniken, Ziehen und Schieben, gelehrt. Die Transporttechniken dienen dazu einen erschöpften Schwimmer sicher ans Ufer zu bringen. Der Hilfsbedürftige muss dabei ansprechbar sein.

#### **Tab. 7-2: Methodische Übungsreihe Transporttechniken (Vgl. AHB RS 3.2.5)**

- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik
- Üben der Transporttechnik an Land
  - > Die Teilnehmer üben das Halten des Verunfallten in Zweiergruppen
- Üben der Transporttechnik im Flachwasser gehend
- Üben der Transporttechnik im Tiefwasser
  - > Die Teilnehmer transportieren sich gegenseitig in Zweiergruppen
- Diskussion der Vor- und Nachteile der Transporttechnik

### 7.3.2 Schleppen

Der Teilnehmer erlernt in der Juniorretter-Ausbildung den Kopf- und Achselschlepp-griff. Beim Schleppen ist darauf zu achten, dass der Kopf des Verunfallten immer über Wasser ist.

#### **Tab. 7-3: Methodische Übungsreihe Schlepptechniken (Vgl. AHB RS 3.2.6)**

- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik
- Üben der Schlepptechnik an Land
  - > Die Teilnehmer üben den Griff der Schlepptechnik in Zweiergruppen
- Üben der Schlepptechnik im Flachwasser gehend
- Üben der Schlepptechnik im Tiefwasser
  - > Die Teilnehmer schleppen sich gegenseitig in Zweiergruppen
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien sowie den Vor- und Nachteilen

## **7.4 Theoretischer Unterricht**

Die Ausbildungsinhalte des Grundmoduls der Ausbildungsvorschrift „Einführung in die Basismaßnahmen bei Ertrinkungsunfällen“ wird durch einen Erste-Hilfe Ausbilder gelehrt. Der theoretische Unterricht findet über 6 Unterrichtseinheiten parallel zur Juniorretter-Ausbildung, montags von 17:00 bis 18:00 Uhr im Lehrsaal der DLRG Ortsgruppe Tübingen statt.

## Ablauf: Unterrichtseinheiten 8 - 13

UE	Thema:	Methodische, didaktische Vorgehensweise:	Material:
8	<b>Selbstrettung (7.2)</b> → Muskelverkrampfungen → Erschöpfungszustände	Üben im Wasser	
9	<b>Rettungsgeräte (7.3)</b> → Rettungsgurt → Gurtretter	Demonstration durch den Ausbildungsassistenten Erläuterung durch den Ausbilder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsgurt</li> <li>• Gurtretter</li> </ul>
10	<b>Rettungsgeräte (7.3)</b> → Rettungsboje → Rettungsball → Rettungsring	Demonstration durch den Ausbildungsassistenten Erläuterung durch den Ausbilder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsboje</li> <li>• Rettungsball</li> <li>• Rettungsring</li> </ul>
11	<b>Transportieren (7.3.1)</b> → Ziehen → Schieben	Methodische Übungsreihe zu den Transporttechniken	
12	<b>Schleppen (7.3.1)</b> → Achselschleppgriff → Kopfschleppgriff	Methodische Übungsreihe zu den Schlepptechniken	
13	<b>Prüfungsvorbereitung</b> → Selbstrettungsübung → Fremdrettungsübung		

## **8. Prüfung Juniorretter (UE 14 - 15)**

Zu Beginn der Ausbildung werden die Prüfungskarten ausgestellt. Jeder Teilnehmer bekommt eine Prüfungskarte, füllt sie aus und bringt sie im nächsten Training wieder mit. Die Prüfungsleistungen werden auf der Riegenkarte notiert und anschließend auf die jeweilige Prüfungskarte übertragen.

### **8.1 Theoretische Prüfung**

Die theoretische Prüfung findet montags im Lehrsaal der Ortsgruppe Tübingen statt. Sie umfasst eine UE und erfolgt gemäß der DPO S/RS 141. Sie wird mit einem standardisierten Fragebogen des Bundesverbandes durchgeführt.

### **8.2 Praktische Prüfung**

Die praktische Prüfung erfolgt gemäß der DPO S/RS 141 und findet über zwei Übungsabende statt. Die Leistungen der Prüfung sind auf der Riegenkarte vermerkt.

## 9. Vorbereitung Bezirksmeisterschaften (UE 16 - 21)

Da der Rettungssport für die Leistungsstufe 6 etwas komplett Neues ist werden in der Vorbereitung auf die Bezirksmeisterschaften lediglich die Grundlagen vermittelt. Auf dieser Basis wird dann in der Vorbereitung für die Landesmeisterschaften aufgebaut. Ziel ist das Interesse der Teilnehmer am Rettungssport zu wecken und das sie Spaß am Rettungsschwimmen als Leistungssport bekommen.

### 9.1 Disziplinen

Das Erlernen der Disziplinen erfolgt in verschiedenen Phasen. Man beginnt damit die Disziplinen in kleine Übungen aufzuteilen. Zum Beispiel die Übergabe des Gurtretters bei der 4x25m Gurtretterstaffel. Später werden die Teile dann zu einer Disziplin zusammen gefügt und im Ganzen geübt.

Der Ablauf der Disziplinen wird aus dem Regelwerk Rettungssport - Schwimmbad Disziplinen (Bestell-Nr. 41408390) entnommen.

### 9.2 Startsignal u. Startsprung

Die Teilnehmer beherrschen den Startsprung bereits. Der Startsprung wird wiederholt und es findet eine Fehlerkorrektur durch den Ausbilder statt. Neu dazu kommt das Startsignal (Siehe 9.2.1) beim Startsprung.

#### **Tab. 9-1: Methodische Übungsreihe Startsprung**

- Startsprung allgemein Wdh.
  - > Kopfsteuerung, Haltung der Hände/Arme, Schrittstart, etc.
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Demonstration durch den Ausbildungsassistent (mit Startsignal)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik (mit Startsignal)
- Üben des Startsprung mit Startsignal

#### **9.2.1 Start vom Startblock**

(Vgl. Regelwerk 1.1.1)

Durch mehrere kurze Pfliffe wird der Start durch den Wettkampfleiter eingeleitet. Alle Rettungssportler stellen sich hinter dem Startblock auf. Nach einem langen Pfiff begeben sich die Rettungssportler auf den Startblock und der Wettkampfleiter übergibt durch Ausstrecken des Armes den Startvorgang an den Starter. Der Starter gibt das Kommando „Auf die Plätze“. Alle Rettungssportler nehmen die Startposition ein. Wenn sich alle ruhig verhalten ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe oder Schuss).

### **9.2.2 Start aus dem Wasser**

(Vgl. Regelwerk 1.1.2)

Der Start wird durch den Wettkampfleiter durch mehrere kurze Piffe eingeleitet. Alle Rettungssportler begeben sich hinter den Startblock. Nach einem langen Pfiff gehen die Rettungssportler in Wasser. Nach einem zweiten langen Pfiff nehmen sie die Startposition ein. Jetzt übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken des Armes den Startvorgang an den Starter. Der Starter gibt das Kommando „Auf die Plätze“. Sobald sich alle ruhig verhalten ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe oder Schuss).

### **9.2.3 Startsprung**

(Vgl. AHB RS 2.4.5)

Der Startsprung dient dazu sich nach dem Startsignal bzw. der Staffelablösung explosionsartig vom Startblock abzudrücken und möglichst flach und weit zu springen. Der Rettungssportler steht dabei mit einem Fuß an der Kante und mit einem Fuß weiter hinten, ähnlich einem Start in der Leichtathletik. Sobald der Starter das Kommando „Auf die Plätze“ gibt, baut der Rettungssportler Spannung auf. Nach dem Startsignal drückt der Schwimmer sich nach vorne ab und streckt sich dabei extrem. Der Kopf zieht dabei kurz nach oben und beim Eintauchen aber wieder zwischen den Armen. Im Wasser macht der Rettungssportler mehrere kraftvolle Delfinkicks.

## **9.3 Flossenschwimmen im Wettkampf**

Beim Flossenschwimmen gibt es bei richtigem Einsatz eine Steigerung der Wirksamkeit von bis zu 40%. Wenn allerdings ungeübte Schwimmer unter voller Belastung schwimmen kann es leicht zu Krämpfen kommen. Deshalb ist es wichtig das Flossenschwimmen auch ins Training mit einzubauen. Auf Grund der eh schon starken Belastung wird in der AK 12 auf Wettkampfflossen (Russenflossen) verzichtet. Es kommen nur Flossen aus Gummi zum Einsatz.

Die Teilnehmer sind darauf hinzuweisen, dass mit den Flossen nicht gelaufen bzw. gerannt werden darf, da dies eine hohe Unfallgefahr darstellt und das Material schneller kaputt geht.



**Tab. 9-1: Methodische Übungsreihe Flossenschwimmen**

- Demonstration durch den Ausbildungsassistent
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik
- Üben an Land
- Üben am Beckenrand sitzend
- Üben am Beckenrand im Wasser
- Abstoßen, Gleiten und dann Beinschlag einsetzen
- Beinschlag mit Brett (Strecke steigern)
- Fehlerkorrektur: Beine „steif“ halten, Langsame Frequenz, große Amplitude

**9.4 Probe Wettkampf**

Im Probe Wettkampf werden die bisher erlernten Disziplinen unter Wettkampf-bedingungen abgefragt. Das heißt im ersten die Hindernisstaffel und die Rückenlage ohne Armtätigkeit Staffel. Im zweiten dann alle vier Disziplinen.

### Ablauf: Unterrichtseinheiten 16 - 21

UE	Thema:	Methodische, didaktische Vorgehensweise:	Material:
16	4x25m Hindernisstaffel (9.1)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis</li> </ul>
17	4x25m Rückenlage ohne Armtätigkeit (9.1)		
	Flossenschwimmen im Wettkampf (9.3)	Methodische Übungsreihe zum Flossenschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flossen</li> </ul>
18	Startsprung (9.2)	Methodische Übungsreihe zum Startsprung	
	<b>Probe Wettkampf I (9.4)</b> → Hindernisstaffel → Rückenlage ohne Armtätigkeit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis</li> </ul>
19	4x25m Gurtretterstaffel (9.1)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurtretter</li> </ul>
20	4x25m Rettungsstaffel (9.1)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flossen</li> </ul>
21	<b>Probe Wettkampf II (9.4)</b> → Hindernisstaffel → Rückenlage ohne Armtätigkeit → Gurtretterstaffel → Rettungsstaffel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis</li> <li>• Gurtretter</li> <li>• Flossen</li> </ul>

## 10. Vorbereitung Landesmeisterschaften (UE 22 - 27)

Falls die Rettungssportler sich erfolgreich für die Landesmeisterschaften qualifiziert haben, können wir jetzt mit dem Training für die Landesmeisterschaften beginnen. Ansonsten wird mit Punkt 11 „Freie Themen“ weiter gemacht.

Wir wollen nun auf dem Wissen der Bezirksmeisterschaften aufbauen und Feintuning machen, vor allem aber die Leistung der Rettungssportler noch einmal erheblich steigern, zum Beispiel durch Zeit nehmen.

### 10.1 Disziplinen

Das Grundgerüst der Disziplinen steht. Jetzt können wir nochmal auf verschiedene Sachen speziell eingehen, wie zum Beispiel das Untertauchen des Hindernisses in der 4x25m Hindernisstafel.

#### 10.1.1 Hindernisstafel

Beim Hindernisschwimmen stellt das Untertauchen des Hindernisses eine besondere Schwierigkeit dar. Deshalb wird es mit einer Methodischen Übungsreihe gesondert geübt.

#### **Tab. 10-1: Methodische Übungsreihe Untertauchen eines Hindernisses**

- Demonstration durch den Ausbildungsassistent
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik
- Aus dem Kraulschwimmen heraus...*
- schwingvoll 90° Kopfwärts abtauchen.
- schwingvoll 45° abtauchen
- schwingvoll 45° vor einem Hindernis (z.B. Stange) abtauchen
- schwingvoll 45° abtauchen und mehrere kräftige Delfinkicks
- schwingvoll 45° vor einem Hindernis (z.B. Stange) abtauchen und mehrere Delfinkicks machen
- schwingvoll einen Meter vor dem Hindernis 45° abtauchen
- schwingvoll einen Meter vor dem Hindernis 45° abtauchen und mehrere Delfinkicks machen
- schwingvoll einen Meter vor dem Hindernis 45° abtauchen und mehrere Delfinkicks machen und nach dem Auftauchen, Kraulschwimmen weiter schwimmen

### **10.1.2 Rückenlage ohne Armtätigkeit**

Die Staffel wird im Zusammenhang mit dem Rückenstart geübt. Dabei soll den Rettungssportler vor allem Hilfestellung beim neu erlernten Rückenstart sowie dem Ankommen am Beckenrand gegeben werden.

### **10.1.3 Gurtretterstaffel**

Die Schwierigkeit bei der Gurtretterstaffel stellt die Übergabe des Gurtretters dar. Um hierbei wenig Zeit zu verlieren, ist es wichtig, dass jeder Rettungssportler sie gut beherrscht.

#### **Tab. 10-2: Methodische Übungsreihe Gurtretter Übergabe**

- Demonstration durch den Ausbildungsassistent an Land
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik
- Üben der Übergabe an Land in Zweiertams
- Üben der Übergabe an Land als Mannschaft, die Gruppe wird geteilt und stellt sich gegenüber auf, der Gurtretter wird so immer rechten gegenüberliegenden Partner übergeben
- Demonstration durch den Ausbilder (schwimmender Rettungssportler) und dessen Ausbildungsassistent (wartender Rettungssportler am Beckenrand)
- Üben der Übergabe im Laufen im Wasser
- Üben der Übergabe im Wasser
- Üben der Übergabe in der Staffel

### **10.1.4 Rettungsstaffel**

Die Rettungssportler sollten in sämtliche Positionen eingesetzt werden können. Die schlussendliche Einteilung der Positionen geschieht nach Geschwindigkeit der Schwimmer. Zum Beispiel schwimmt der eine Freistil schneller als der andere, der andere schwimmt dafür aber besser mit Flossen.

In der Rettungsstaffel wird vom Ausbilder besonders Wert auf die verschiedenen Übergaben gelegt.

## 10.2 Rückenstart

Beide Füße sind parallel zueinander an der Wand im Wasser. Der Schwimmer hält sich mit den Händen am Startblock fest. Bei dem Kommando „Auf die Plätze“ zieht der Schwimmer sich an den Startblock ran. Wenn das Startsignal (Pfiff, Hupe oder Schuss) ertönt, drückt er sich vom Startblock weg und schwingt die Arme nach hinten. Er legt den Kopf in den Nacken und der Körper ist überstreckt. Dann wird überstreckt, mit den Händen zuerst, eingetaucht. Durch absenken der Hüfte, neigen des Kopfes Richtung Wasseroberfläche und kräftige Delfinkicks kommt der Schwimmer an die Oberfläche und beginnt mit dem Schwimmen.

### **Tab. 10-3: Methodische Übungsreihe Rückenstart**

- Demonstration durch den Ausbildungsassistent
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Technik
- Üben des Heranziehens an den Startblock
- Üben des Abdrückens vom Startblock
- Üben des Überschrecken des Körpers durch Delfinsprünge in Rückenlage im Flachwasser
- Üben der Delfinkicks in Rückenlage über und unter Wasser
- Üben des Gesamtablaufes
- Üben des Gesamtablaufes mit Startsignal

## 10.3 Probe Wettkampf

Bei Probe Wettkämpfen haben wir die Chance die Teilnehmer unter Wettkampf-bedingungen zu beobachten, Zeiten zu nehmen und einzelnen Rettungssportlern Hilfestellungen zu geben.

### Ablauf: Unterrichtseinheiten 22 - 27

UE	Thema:	Methodische, didaktische Vorgehensweise:	Material:
22	<b>Startsprung (9.2)</b>	Methodische Übungsreihe zum Startsprung	
	<b>4x25m Hindernisstaffel (10.1.1)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis</li> </ul>
23	<b>Rückenstart (10.2)</b>	Methodische Übungsreihe zum Rückenstart	
	<b>4x25m Rückenlage ohne Armtätigkeit (10.1.2)</b>		
24	<b>Probe Wettkampf I (10.3)</b> → Hindernisstaffel → Rückenlage ohne Armtätigkeit	Zeit Stoppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis</li> <li>• Stoppuhr</li> </ul>
25	<b>4x25m Gurtretterstaffel (10.1.3)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurtretter</li> </ul>
26	<b>4x25m Rettungsstaffel (10.1.4)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flossen</li> </ul>
27	<b>Probe Wettkampf II (10.3)</b> → Hindernisstaffel → Rückenlage ohne Armtätigkeit → Gurtretterstaffel → Rettungsstaffel	Zeit Stoppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis</li> <li>• Gurtretter</li> <li>• Flossen</li> <li>• Stoppuhr</li> </ul>

## 11. Freie Themen (UE 28 - 30)

Der letzte Block steht dem Ausbilder zur freien Verfügung. Hier sollen verschiedene Themen nach Wunsch der Teilnehmer erarbeitet werden. Man könnte nach dem die Teilnehmer die verschiedenen Rettungsgeräte in der Juniorretter Ausbildung theoretisch kennen gelernt haben, einmal in der Praxis ausprobieren und jeden Teilnehmer Erfahrungen sammeln lassen.

Die Teilnehmer sollen die Einsatzmöglichkeiten, Handhabung, Vor- und Nachteile sowie Ggf. Sicherheitsaspekte kennen lernen.

Verschiedene Rettungsgeräte aus der JR Ausbildung (Vgl. AHB RS 3.3):

### **Tab. 11-1: Rettungsgurt (Vgl. AHB RS 3.3.3)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. in Gefahrensituationen (Sog im Bereich von Staumauern), bei größeren Entfernungen zum Ufer, usw.
- Demonstration durch den Ausbilder (Leinenführer) und seinen Ausbildungsassistent (Rettungsschwimmer); ein Teilnehmer spielt den Verunfallten
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Vorbereitung des Rettungsgerätes, Leinenführung, Signal zum Zurückziehen, Zurück-ziehen des Retters mit Verunfalltem
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Üben der Leinenführung
  - > Üben des Führens der Leine
  - > Üben des Zurückziehens der Leine an Land
  - > Üben des Zurückziehens der Leine im Wasser
- Üben des Gesamtablaufes mit einem und zwei Helfern
- Üben als Mannschaft (Übergabe des Gurtes an den nächsten)
- Diskussion der Vor- und Nachteile des Rettungsgurtes (Vgl. AHB RS 3.3.3; Tabelle 3-17)

**Tab. 11-2: Gurtretter (Vgl. AHB RS 3.3.4)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. beim Retten einer nicht bewusstlosen, verunfallten Person (Gefahr von Umklammerung wird vermieden)
- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Umhängen des Rettungsgeräts, Zureichen des Auftriebskörpers, Umlegen des Auftriebskörpers um den verunfallten
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Üben des Gesamtablaufes im Wasser mit Verunfalltem und/oder Puppe
- Diskussion der Vor- und Nachteile des Gurtretters (Vgl. AHB RS 3.3.4; Tabelle 3-18)

**Tab. 11-3: Rettungsboje (Vgl. AHB RS 3.3.5)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. beim Retten einer bewusstlosen oder ermüdeten Person (Gefahr der Umklammerung wird vermieden)
- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Umhängen des Rettungsgeräts, Zureichen des Auftriebskörpers, Vorgehensweise beim Anschwimmen an eine Person von vorne und von hinten
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Üben der Vorgehensweise beim Anschwimmen an eine bewusstlose Person von vorne und von hinten
- Üben des Gesamtablaufes im Wasser mit einem Verunfallten
- Diskussion der Vor- und Nachteile der Rettungsboje (Vgl. AHB RS 3.3.5; Tabelle 3-19)



**Tab. 11-4: Wurfleine (Vgl. AHB RS 3.3.6)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. in gefährlichen Gewässern (z.B. Wehre)
- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Vorbereitung des Rettungsgerätes beim ersten und zweiten Wurf, Zurückziehen des Verunfallten
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Üben des Zurückziehens der Leine an Land
- Üben des Gesamtablaufes im Wasser mit Verunfalltem
- Diskussion der Vor- und Nachteile der Wurfleine (Vgl. AHB RS 3.3.6; Tabelle 3-20)

**Tab. 11-5: Rettungsball (Vgl. AHB RS 3.3.7)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. in gefährlichen Gewässern (z.B. Wehre)
- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Vorbereitung des Rettungsgerätes, Zurückziehen des Verunfallten
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Üben des Zurückziehens der Leine an Land
- Üben des Gesamtablaufes im Wasser mit Verunfalltem
- Diskussion der Vor- und Nachteile des Rettungsballes (Vgl. AHB RS 3.3.7; Tabelle 3-21)

**Tab. 11-6: Rettungsring (Vgl. AHB RS 3.3.8)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. in Schwimmbädern oder an Brücken und Schleusen
- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Vorbereitung des Rettungsgerätes, Zurückziehen des Verunfallten
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Werfen des Rettungsringes im Wasser ohne Verunfallten
- Üben des Gesamtablaufes im Wasser mit Verunfallten
- Diskussion der Vor- und Nachteile des Rettungsringes (Vgl. AHB RS 3.3.8; Tabelle 3-23)

**Tab. 11-7: Rettungsstange (Vgl. AHB RS 3.3.9)**

- Vorstellung des Geräts sowie dessen Aufbau
- Diskussion möglicher Anwendungsszenarien z.B. in Schwimmbädern
- Demonstration durch den Ausbilder (Rettungsschwimmer) und seinen Ausbildungsassistent (Verunfallter)
- Erneute Demonstration und Erläuterung der Anwendung
  - > Handhabung des Rettungsgerätes
  - > Auf Sicherheitsaspekte eingehen
- Üben des Gesamtablaufes im Wasser mit Verunfalltem/Puppe
- Diskussion der Vor- und Nachteile der Rettungsstange

Es bietet sich an verschiedene Spiele zu spielen. Hier ist die Kreativität des Ausbilders gefragt.

Anbei ein paar Beispiele:

- Spaßstaffel (z.B. Twix-Staffel)
- Wasserball
- Verschiedene Tauchübungen (z.B. Unterwasser-Rugby)
- Spiele miteinander nicht gegeneinander (z.B. Gordischer Knoten)

Viele weitere tolle Spiele gibt es in der Praxismappe „Erlebnis(welt) Wasser“ der DLRG-Jugend des Bundesverbandes.

In der letzten Unterrichtseinheit findet unter Anleitung des Ausbilders eine Reflexion des Jahres durch die Teilnehmer statt.

## 12. Ausblick

Nach den Sommerferien wechseln die Teilnehmer in die nächste Leistungsstufe. In der Leistungsstufe 7 erwerben die Teilnehmer das deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze. Außerdem nehmen die Teilnehmer an Rettungssportlichen Wettkämpfen der Altersklasse 13 / 14 teil. Dort lernen sie neue Disziplinen wie z.B. das Schwimmen mit Puppe in der 4x25m Puppenstaffel kennen. Eine weitere neue Disziplin ist die HLW als Wettkampfdisziplin.

## 13. Literaturverzeichnis

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

**Ausbildungsvorschrift Einführung in die Basismaßnahmen bei Ertrinkungsfällen**, 3. Auflage 2011 (Bestell-Nr. 14708030)

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

**Ausbilderhandbuch Junior-Retter**, 4. Auflage 2012 (Bestell-Nr. 13708700)

**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)

**Regelwerk Rettungssport - Schwimmbad-Disziplinen**, gültig ab 1. Januar 2011 (Bestell-Nr. 41408390)

## **Anhang A: Power-Point-Präsentation**

Die angehängte Präsentation wird während der theoretischen Unterrichtseinheit zum Thema Gefahren am und im Wasser verwendet.

# Theorie Juniorretter

Gefahren am und im Wasser



# Stehende Gewässer



[http://www.flickr.com/photos/thorsten\\_hh/2578426003](http://www.flickr.com/photos/thorsten_hh/2578426003)



# Fließende Gewässer



<http://www.tuepedia.de/images/a/a0/Neckarwerk-Br%C3%BCckenstra%C3%9Fe.jpg>

# Schifffahrtsgewässer



[http://www.sy-tongji.de/2010/6/rhein\\_bis\\_koeln/berufsschiff.jpg](http://www.sy-tongji.de/2010/6/rhein_bis_koeln/berufsschiff.jpg)



# Küstengebiete



[http://img.galerie.chip.de/imgserver/communityimages/895400/895431/original\\_1DECD0FDE63EF67CDA25E7DAC1848837.jpg](http://img.galerie.chip.de/imgserver/communityimages/895400/895431/original_1DECD0FDE63EF67CDA25E7DAC1848837.jpg)