



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Landesverband Schleswig-Holstein
stellv. Technische Leiterin Schwimmen
und Retten

Renate Riecken

Berliner Straße 64

24340 Eckernförde

Telefon: 04351-7177-0

renate.riecken@sh.dlrg.de

www.sh.dlrg.de

15. Januar 2006

Praktische Fertigkeiten als Voraussetzung zum erfolgreichen Besuch des „Lehrscheinlehrganges“

1. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin sollten **sicher** und ohne Schwierigkeiten alle Aufgaben des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Silber **aktuell** beherrschen. Dazu gehören auch folgende Übungen:
 - Tiefsauchen kopfwärts **und** fußwärts
 - in der Kombiübung zügiges Abtauchen ohne Orientierungspause
 - fachgerechter Umgang mit Rettungsball, Rettungsleine mit Gurt, Gurtretter, Rettungsboje
 - fachgerechte Durchführung aller sechs **aktuellen** Befreiungsgriffe
 - Sprünge für Rettungsschwimmer
2. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer sollten die Schwimmtechniken Kraul, Brust, Rückenraul und Rückenschwimmen mit Schwunggrätsche in der Grobform beherrschen. Dazu gehört insbesondere:
 - **Brustschwimmen**: Ausatmen ins Wasser, deutliche Gleitphase, bei konzentriertem Schwimmen keine Schere, Schwunggrätsche („moderner Beinschlag!“)
 - **Kraul**: Seitatmung, mindestens 50m gleichmäßiges Schwimmen, deutlicher Vortrieb sowohl durch Arm- als auch durch Beinbewegung einzeln
 - **Rückenraul**: Wechselzug der Arme (kein Abschlagschwimmen!), unter Wasser in der Armbewegung deutlich Zug- und Druckphase zu erkennen, kein „Radfahren“ der Beine, deutlicher Vortrieb sowohl durch Arm- als auch durch Beinbewegung einzeln, mindestens 25m gleichmäßiges Schwimmen
 - **Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit**: Beinschlag wie Brustschwimmen, bei konzentriertem Schwimmen keine Schere, gute Wasserlage, deutlicher Vortrieb
 - **Startsprung und Kippwende** bzw. Rollwende
3. Eigene Ergänzungen