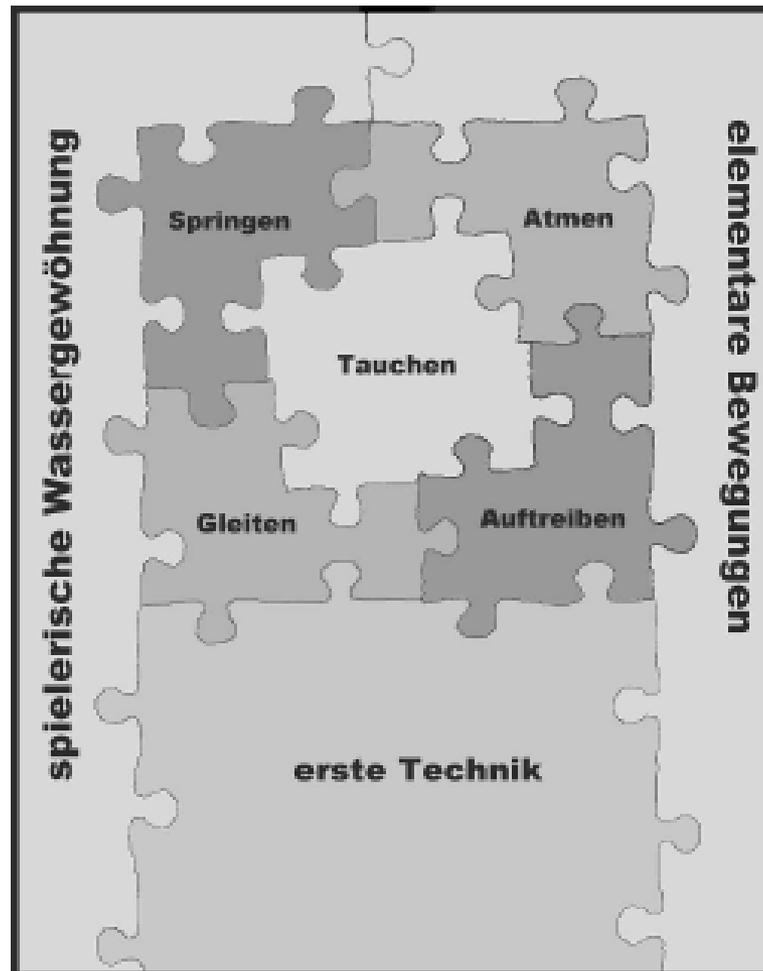


Überblick Wasserbewältigung bis 2007



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Teilbereiche (Lerneinheiten LE) der Wasserbewältigung sind ab 2007

Gleiten

Springen

Tauchen

Auftreiben

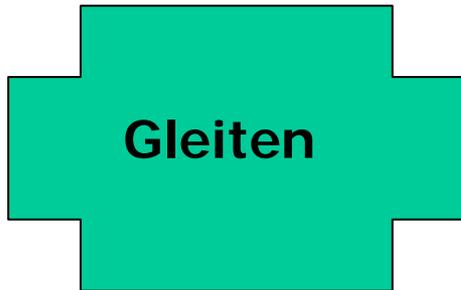
Atmen

**Neu!
rotieren**



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Teilbereiche (LE) der Wasserbewältigung ab sind ab 2007:



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Lernziel

Das Auftreiben /Schweben ist immer als eine Vorstufe des Gleitens anzusehen.

Es geschieht ohne Vortrieb.

Hände und Füße lösen sich vom Boden und Betreuer.

Aufstehübungen sollten sowohl in der Bauch- als auch in der Rückenlage geübt werden.

Von der Hockqualle zur Ganzkörperschwebe (Seestern)



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Lernziel

Gleiten ist Schweben in Fortbewegung.

Wer schwimmen will, muss gleiten können!

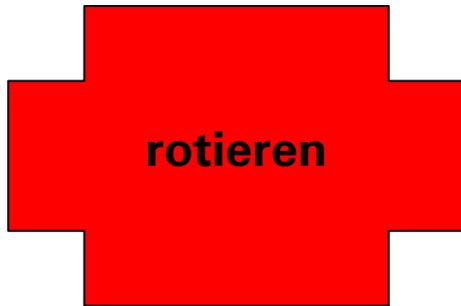
Der Körper ist gestreckt, der Kopf befindet sich im Wasser, die Handflächen zeigen in der Bauchlage unter der Wasseroberfläche zum Beckenboden.

Das Gleiten in Rückenlage erfolgt mit gestreckten Armen in Bewegungsrichtung. Der Kopf liegt so im Wasser, dass die Ohren umspült werden.

Gleitstreckenverlängerung.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Lernziel

Rotation um diverse Körperachsen bietet Sicherheit

Nur wer sicher rotiert kann frei atmen

Wer sicher rotiert kann sich aus einer Schwimmlage hinstellen

Wer rotiert behält die Orientierung

Rotieren können ist ein wichtiger Schritt zum sicheren Schwimmer



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Lernteilziel

Das Tauchen ist erst dann sinnvoll, wenn der Teilnehmer die Augen zur Orientierung unter Wasser öffnet.

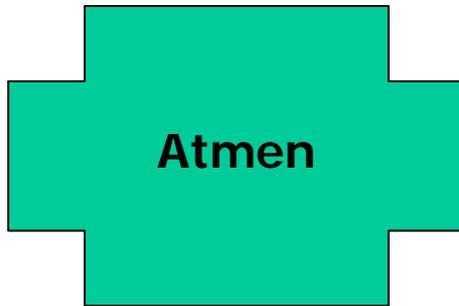
Kleinschrittiges Üben bringt Erfolg.

Die größte Hürde ist der Kopfstellreflex.

Der Teilnehmer ist einzeln genau und jederzeit zu beobachten.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Lernziel

Bewusstes Ausatmen gegen den Wasserdruck, bis zum rhythmischen Ausatmen.

Luftanhalten beim Eintauchen in das Wasser.

Gewöhnung an den Wasserdruck beim bewussten Ausatmen gegen den Wasserdruck und –widerstand.

Ausatmen durch Mund und Nase.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Lernteilziel

Ermöglicht dem Teilnehmer die Scheu und Hemmungen vor dem neuen Element zu verlieren. Eine neue Bewegungserfahrung zu erlernen.

Die Lernteilziele Tauchen und Ausatmen werden vertieft.

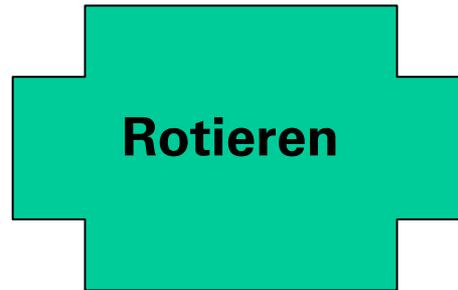
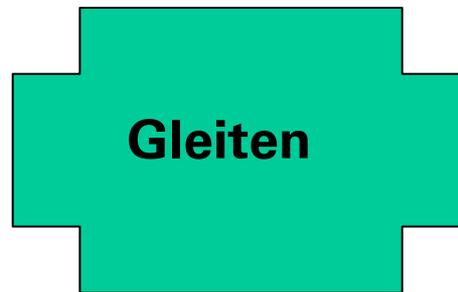
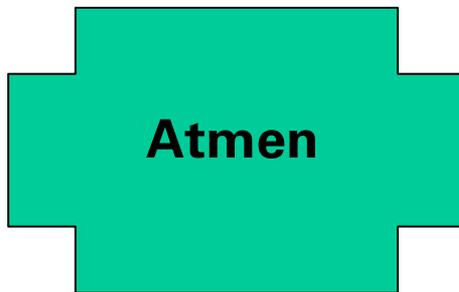
Die Sicherheitsbestimmungen für das Springen (Wassertiefe, nur auf Zeichen des Ausbilders achten, Kopfsprung nur mit Vorstrecken der Arme) sind zu beachten.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Checkliste der Lernteilziele

Erst wenn alle Punkte auf der Checkliste abgehakt werden können, beginnt die Phase des Erlernens von Schwimmtechniken



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Checkliste

Lernziel

Der Teilnehmer kann:

- ✓ im Flachwasser stützeln.
- ✓ gestreckt mit Unterstützung auf dem Wasser liegen. (Rückenlage)
- ✓ gestreckt mit Unterstützung auf dem Wasser liegen. (Bauchlage)
- ✓ aus der Strecklage sich wieder auf die Beine stellen (Bauch- u. Rückenlage)
- ✓ beherrscht die Hockqualle.
- ✓ beherrscht den Seestern.
- ✓ Qualle/Schildkröte: durch Atmen absinken lassen



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Checkliste

Lernzielziel

Der Teilnehmer kann:

- ✓ Aus dem Stand mit Hilfe gleiten.
- ✓ aus dem Stand ohne Hilfe gleiten.
- ✓ In Rückenlage ohne Hilfe gleiten.
- ✓ in Bauch – und Rückenlage nach Abstoßen ohne Bodenberührung die Lage wechseln.
- ✓ In Bauch und Rückenlage durch Eigenbewegung die Gleitstrecke verlängern.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Checkliste Lernziel

Der Teilnehmer kann:

- ✓ Ein Loch ins Wasser blasen.
- ✓ durch den Mund ins Wasser blasen.
- ✓ der Nase ins Wasser blasen.
- ✓ kann über Wasser ein und kontrolliert durch Mund und Nase ausatmen.
- ✓ beherrscht das rhythmische (Tauch)-Atmen.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Checkliste

Lernziel

Der Teilnehmer kann:

- ✓ aus dem Stand durch einen Reifen tauchen.
- ✓ sich mit geöffneten Augen unter Wasser orientieren.
- ✓ durch Kopfsteuerung das auf- und abtauchen bestimmen.
- ✓ kann einen Gegenstand mit den Händen vom Beckenboden aufheben.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Checkliste

Lernziel

Der Teilnehmer kann:

- ✓ Auf und nieder hüpfen am Beckenrand
- ✓ Mit Handhalte aus dem Sitz vom Beckenrand ins Wasser hüpfen
- ✓ Aus dem Sitz ohne Hilfe ins Wasser hüpfen
- ✓ Springen aus dem Stand mit Hilfe des Ausbilders
- ✓ Zielgerichtetes Springen aus dem Stand



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Checkliste Lernzielziel

Der Teilnehmer kann:

- ✓ aus der Gleitphase sich wieder aufrichten zum Stand (aus der Bauch- und Rückenlage)
- ✓ Sich aus der Gleitlage aufrichten ohne Bodenberührung
- ✓ Von der Bauch- in die Rückenlage wechseln
- ✓ Rotieren über die Längsachse in Bauch- und Rückenlage
- ✓ jederzeit die Lage und Richtung wechseln



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.