

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Sichtungslehrgang Freigewässer

Beschreibung der Testbatterie

Im Auftrag der DLRG; Nachwuchstrainerteam

Autorin: Schatz, Julia

1.1.2014

Inhalt

1 Beach Flags	2
1.1 Wettkampfgerechter Parcours.....	2
Bewertungskriterien.....	2
1.2 Startschnelligkeit.....	3
Bewertungskriterien.....	3
2 Board	4
2.1 Geschicklichkeitsparcours.....	4
Bewertungskriterien.....	4
2.2 Board Sprint.....	5
Bewertungskriterien.....	5
2.3 Board Ausdauer.....	6
Bewertungskriterien.....	6
3 Surf Swim	7
3.1 Swim Sprint.....	7
Bewertungskriterien.....	7
3.2 Swim Ausdauer.....	8
Bewertungskriterien.....	8
4 Allgemeine Athletik	9
4.1 Beweglichkeit.....	9
4.1.1 Rumpftiefbeuge.....	9
4.1.2 Schulterbeweglichkeit.....	9
Bewertungskriterien.....	9
4.2 Schnelligkeit.....	10
Bewertungskriterien.....	10
4.3 Schnellkraft.....	10
4.3.1 Standweitsprung.....	10
4.3.2 Medizinballweitwurf.....	10
4.4 Kraftausdauer.....	11
4.4.1 Medizinball prellen.....	11
4.4.2 Kniebeuge.....	11
5 Bewertung	12
5.1 Bewertung der Techniken.....	12
5.2 Bewertungsvorlagen.....	12

1 Beach Flags

1.1 Wettkampfgerechter Parcours

Das Beach Flags Feld wird nach einem wettkampfgerechten Parcours aufgebaut und nach dem jeweiligen gültigen Regelwerk durchgeführt. Weibliche und männliche Teilnehmer starten getrennt voneinander. Es werden zwei komplette Durchgänge durchgeführt und die Ergebnisse der beiden Durchgänge gehen in die Wertung ein. Es wird jeweils nur ein/e Athlet/in pro Start eliminiert.

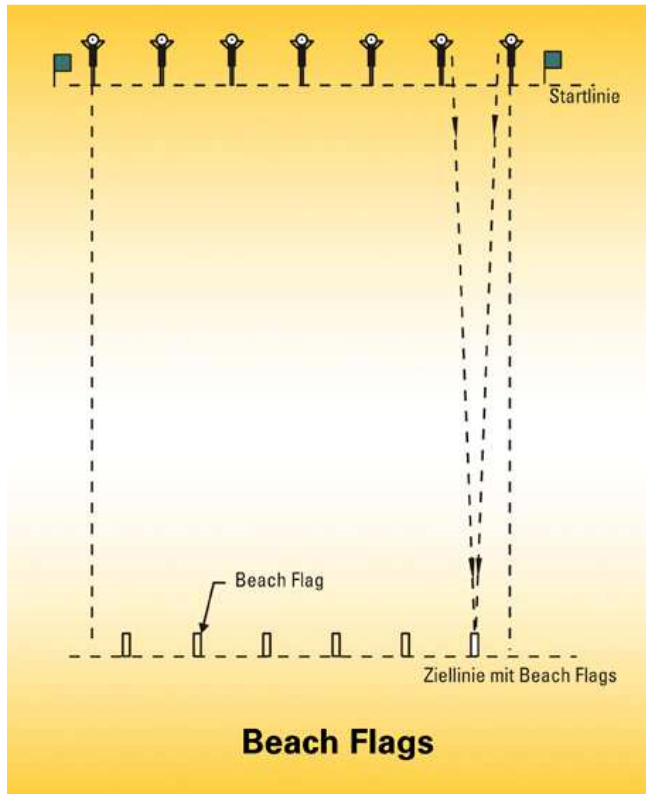


Abbildung 1: Beach Flags Parcours (DLRG)

Bewertungskriterien

Es erfolgt eine Wertung anhand der erreichten Platzierungen von beiden Durchgängen.

1.2 Startschnelligkeit

Zur Bewertung der Startschnelligkeit wird ein wettkampfgerechter Start mit einer anschließenden 5 m Laufstrecke absolviert. Es starten mehrere Sportler auf eigenen Bahnen zusammen, sodass keine gegenseitige Behinderung zwischen den Athleten erfolgen kann. Es werden zwei Durchgänge durchgeführt.

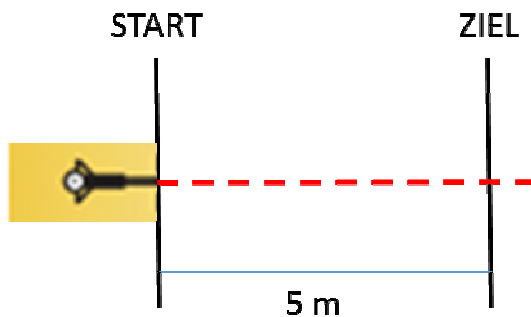


Abbildung 2: Startschnelligkeitstest Beach Flags (eigene Darstellung)

Bewertungskriterien

Es erfolgt eine Zeitnahme sobald der Kopf des Sportlers die 5 m Ziellinie überquert. Die Überquerung der Ziellinie hat regelwerkskonform in aufrechter Körperhaltung zu geschehen. Der schnellere Durchgang fließt in die Bewertung ein.

2 Board

2.1 Geschicklichkeitsparcours

Der Geschicklichkeitsparcours dient zur Überprüfung der Gewandtheit der Athleten auf dem Rettungsbrett. Es gilt den Parcours, bestehend aus sechs Bojen, schnellstmöglich zu bewältigen. Die Sportler können einige Meter Geschwindigkeit aufnehmen und starten dann „fliegend“ im Liegen paddelnd an der Boje 1, paddeln links an der Boje vorbei und umrunden dann Boje 2 gegen den Uhrzeigersinn. An Boje 3 wird wieder links vorbeigepaddeln. Zwischen Boje 3 und 4 erfolgt der Wechsel vom liegenden ins kniende Paddeln. Die Bojen 4, 5 und 6 werden im knien umpaddelt. Der Beginn der Zeitnahme erfolgt, sobald die Boardspitze Boje 1 passiert und endet wenn die Spitze des Boards die Ziellinie überquert, welche sich im Wasser, 10 m hinter der Boje 6, befindet. Fällt ein Athlet während der Bewältigung des Parcours ins Wasser, kann dieser wieder Aufsteigen und den Parcours fortsetzen. Es erfolgen zwei Durchgänge.

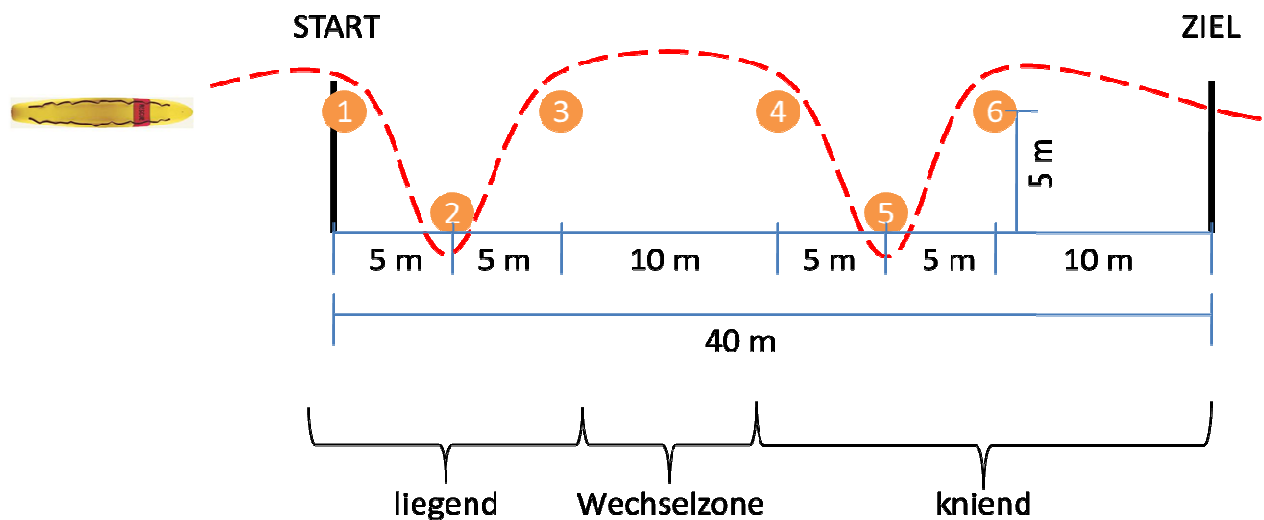


Abbildung 3: Geschicklichkeitsparcours (eigene Darstellung)

Bewertungskriterien

Das Bewertungskriterium bei dem Geschicklichkeitsparcours ist die benötigte Zeit zur Bewältigung der Strecke von Boje 1 bis zur Ziellinie. Es zählt nur der schnellere Durchgang.

2.2 Board Sprint

Der Board Sprint erfordert ein sicheres Aufsteigen auf das Board und ein anschließend schnelles Paddeln über 45 m. Die Athleten starten mit Board von der Startlinie, Laufen ins Wasser, steigen auf das Board und paddeln schnellstmöglich über die Ziellinie. Die Boje 1 des Geschicklichkeitsparcours befindet sich 45 m von der Wasserkante entfernt und stellt die Ziellinie dar. Es erfolgen zwei Durchgänge.

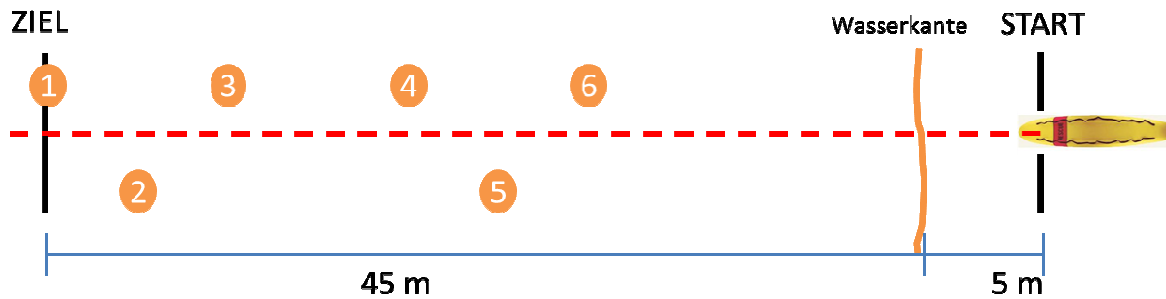


Abbildung 4: Board Sprint (eigene Darstellung)

Bewertungskriterien

Bewertet wird die benötigte Zeit des schnelleren Versuchs vom Startsignal bis die Boardspitze die Ziellinie überquert hat.

2.3 Board Ausdauer

Die spezifische Ausdauer für das Paddeln auf dem Board wird in einem 10-minütigen Ausdauerparcours überprüft. Der Ausdauerparcours besteht aus vier Bojen, die jeweils im Abstand von 50 m gesetzt sind. Dadurch ergibt sich eine Gesamtlänge von 200 m. An jeder Boje startet ein Sportler und paddelt 10 Minuten lang so viele Runden wie möglich. Es wird im Uhrzeigersinn gepaddelt. Muss ein voranpaddelnder Sportler überholt werden, so hat dieser Überholvorgang zügig und ohne Ausnutzen der Sogwirkung des Vordermanns zu geschehen. Es gibt nur einen Versuch.

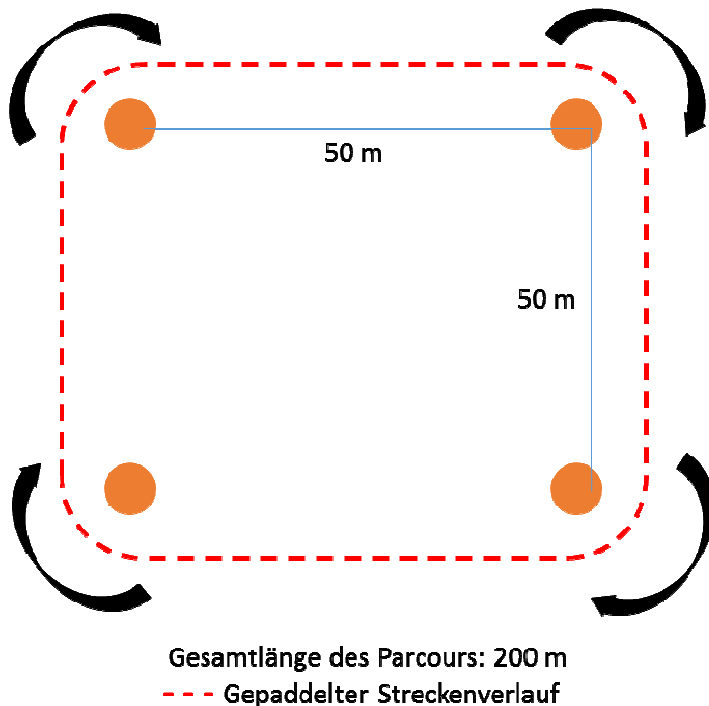


Abbildung 5: Ausdauerparcours Board (eigene Darstellung)

Bewertungskriterien

Die zurückgelegte Strecke pro 10 Minuten wird als Bewertungskriterium herangezogen. Zusätzlich wird der Ausdauerparcours zur Bewertung der knienden Paddeltechnik genutzt. Hierbei kommt es auf die richtige Ausführung der Eintauch-, Zug-, Aushol- und Erholungsphasen an.

3 Surf Swim

3.1 Swim Sprint

Der Swim Sprint testet die Startgeschwindigkeit und die Schwimmschnelligkeit der Athleten. Es wird von der Startlinie gestartet, ins Wasser gelaufen und anschließend schnellstmöglich eine Strecke von 45 m schwimmend zurückgelegt. Die Boje 1 des Geschicklichkeitsparcours markiert die Ziellinie des Swim Sprint. Anzahl der Durchgänge: 2.

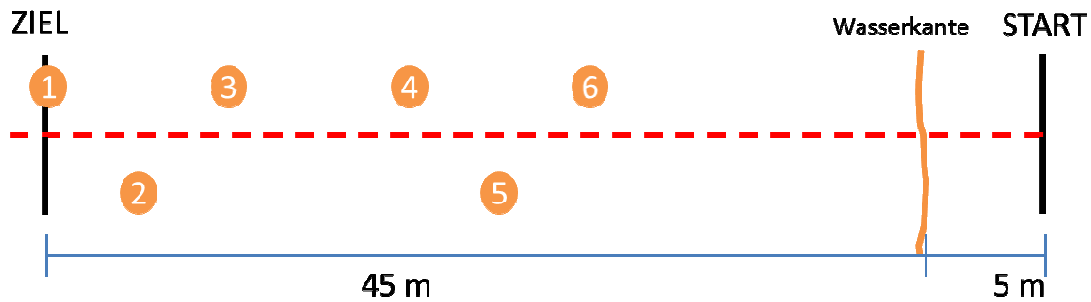


Abbildung 6: Surf Swim Parcours (eigene Darstellung)

Bewertungskriterien

Die Bewertung erfolgt anhand der benötigten Zeit von Startsignal bis zur Überquerung der Ziellinie mit dem Kopf des Schwimmers.

3.2 Swim Ausdauer

Die spezifische Schwimmausdauer wird über eine Streckenlänge von 400 m überprüft. Die Athleten umrunden dafür den 200 m langen Ausdauerparcours, welcher durch vier Bojen gekennzeichnet ist, zweimal. Pro Lauf starten vier Athleten, wobei jedem Athlet eine Boje zugeordnet wird. Mit dem Startsignal starten die Athleten von ihrer Boje und umrunden den Parcours zweimal und schlagen am Ende der 400 m an der Ausgangsboje an und heben den Arm. Es gibt nur einen Versuch.

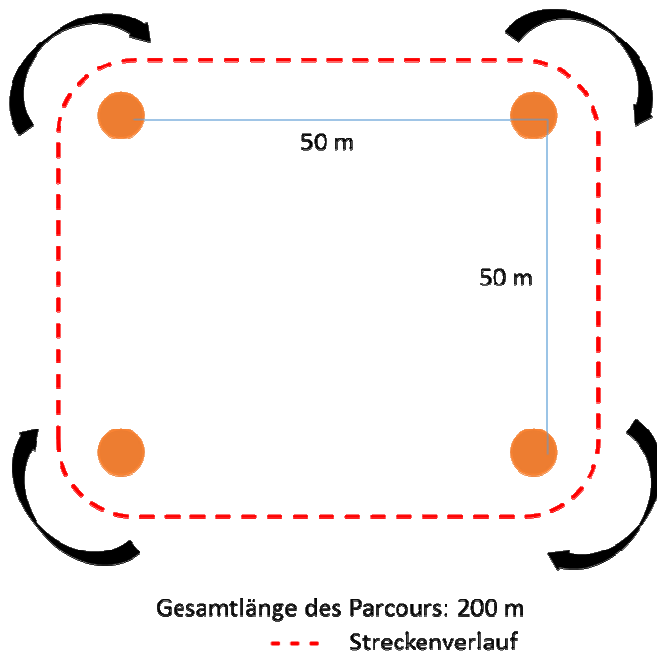


Abbildung 7: Swim Ausdauer Parcours (eigene Darstellung)

Bewertungskriterien

Die geschwommen Zeit fließt in die Bewertung ein. Zusätzlich gibt es eine Bewertung des Orientierungsvermögens der Sportler. Dabei wird beachtet, ob die Athleten den kürzesten Weg zwischen den Bojen zurücklegen.

4 Allgemeine Athletik

4.1 Beweglichkeit

Eine ausreichende Beweglichkeit in der Antriebsmuskulatur ermöglicht einen ökonomischeren Bewegungsablauf.

4.1.1 Rumpftiefbeuge

Die Rumpftiefbeuge lässt Aussagen über die Beweglichkeit der Körperrückseite, genauer des Rücken sowie der Beine zu. Die Athleten stehen ohne Schuhe auf einer Langbank. An dieser ist eine Messskala angebracht, dessen Nullpunkt sich auf Fußebene befindet. Beide Hände werden parallel langsam und soweit wie möglich nach unten geführt. Es wird der tiefste Punkt abgelesen, der zwei Sekunden lang gehalten werden kann.



Abbildung 8: Rumpftiefbeuge (Quelle: Internet)

4.1.2 Schulterbeweglichkeit

Der Test der Schulterbeweglichkeit gibt Rückschlüsse auf mögliche Bewegungsumfänge des Schultergürtels. Es wird der Abstand zwischen den beiden Fingergrundgelenken gemessen. Es wird sowohl links als auch rechts gemessen.



Abbildung 9: Schulterflexibilität (Quelle: Internet)

Bewertungskriterien

Die erhobenen Daten zur Flexibilität werden nur erfasst und bilden keine Grundlage für die Bewertung. Die erhobenen Daten fließen nicht in die Bewertung ein.

4.2 Schnelligkeit

Die allgemeine Sprintschnelligkeit wird in Form eines 20 m-Sprints abgeprüft. Der Start erfolgt als Hochstart von der Startlinie. Die Zeitnahme erfolgt, sobald die Brust des Sportlers die Ziellinie überquert hat. Es gibt einen Versuch.

Bewertungskriterien

Gewertet wird die Zeit.

4.3 Schnellkraft

Die Schnellkraft als koordinative Fähigkeit der unteren Extremitäten wird beim Standweitsprung ermittelt. Die Bestimmung der Schnellkraft der oberen Extremitäten erfolgt durch Medizinballweitwurf.

4.3.1 Standweitsprung

Der Standweitsprung erfolgt aus paralleler Fußstellung von der festgelegten Absprunglinie. Mit den Armen kann Schwung geholt werden. Die Landung sollte möglichst in paralleler Fußstellung erfolgen. Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie bis zur ersten Bodenberührung des hintersten Körperteils. Es gibt zwei Versuche.

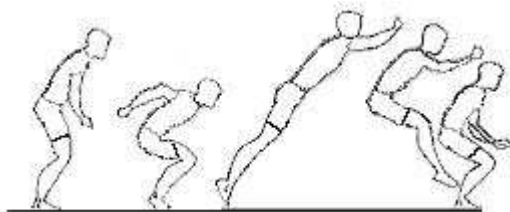


Abbildung 10: Standweitsprung (Quelle: Internet)

Bewertungskriterien

Bewertet wird die erzielte Sprungweite des besseren Versuchs.

4.3.2 Medizinballweitwurf

Der Medizinball soll möglichst weit geworfen werden. Der Abwurf erfolgt rückwärts über Kopf. In der Ausgangsposition stehen die Athleten in paralleler Fußstellung mit dem Rücken zur Abwurflinie an der Abwurflinie. Der Medizinball wird in beiden Händen gehalten und rückwärts über den Kopf nach hinten geworfen. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden. Der Wurf hat aus dem Stand zu erfolgen, es darf nicht abgesprungen werden. Jeder Kandidat hat zwei Versuche.

Bewertungskriterien

Es wird die Entfernung zwischen der Abwurflinie und dem ersten Aufprallen des Medizinballs gemessen und der Wert des besseren Versuchs gewertet.

4.4 Kraftausdauer

4.4.1 Medizinball prellen

Die Athleten stehen in 1,5 m Entfernung vor einer Wand, gegen welche der 2 kg Medizinball geprellt werden soll. Innerhalb einer Minute sollen so viele Wiederholungen wie möglich geschafft werden. Wird bei einer Wiederholung die Abwurflinie übertreten, so zählt diese eine Wiederholung nicht. Es gibt einen Durchgang.

Bewertungskriterien

In die Bewertung geht die Anzahl der richtigen Wiederholungen ein.

4.4.2 Kniebeuge

Die Kniebeugen werden mit einer hüftbreiten parallelen Fußstellung durchgeführt. Es muss jeweils eine vollständige Streckung und ein Kniewinkel von 90° erreicht werden. Die Fersen bleiben am Boden. Wird eine Kniebeuge nicht korrekt ausgeführt, wird diese Wiederholung nicht gewertet. In einer Minute sollen so viele Wiederholungen wie möglich ausgeführt werden. Es gibt einen Versuch.



Abbildung 11: Kniebeuge (Quelle: Internet)

Bewertungskriterien

5 Bewertung

Die Talentsichtung gliedert sich in 4 Bereiche mit unterschiedlichen Gewichtungen. Die unterschiedlichen Gewichtungen begründen sich durch die Verteilung der Freigewässer-Disziplinen im Rettungssport (ausgenommen bei der Talentsichtung ist die Disziplin Surf Ski). Die Bereiche mit den zu absolvierenden Tests und der Bereichsgewichtung kann folgender Tabelle entnommen werden:

Bereich	Tests	Gewichtung
Board	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauer-test• Start- und Sprinttest• Geschicklichkeitstest	3 - fach
Swim	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauer-test• Start- und Sprinttest	2 - fach
Beach Flags / Sprint	<ul style="list-style-type: none">• Start-/Reaktionstest• Beach Flags WK	1- fach
Athletik	<ul style="list-style-type: none">• 20m Sprint• Standweitsprung• Medizinballweitwurf• 1min Medizinballprellen• 1min Kniebeuge-test	1 - fach

Bei den Disziplinen mit 2 Durchgängen, geht der bessere in die Wertung mit ein.

Um die Ergebnisse als Gesamtergebnis auswerten zu können, werden alle Ergebnisse vor der Auswertung statistisch normalisiert (um z.B. Strecken mit Zeiten und Punkten zu vergleichen).

Es gibt einen standardisierten Punkteausgleich für unterschiedliche Jahrgänge, um die unterschiedlichen Altersklassen vergleichen zu können.

Die Anthropometrischen Daten sowie die Beweglichkeitstests gehen nicht in die Bewertung mit ein.